

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Resiliencia en adolescentes mujeres residentes en una
Institución estatal del distrito de San Miguel

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Cecilia Soledad Lozada Cieza

Lima-Perú

2018

“El dolor sufrido no debería marcar lo que queda por vivir”

DEDICATORIA

Dedicado a mi esposo, quien
siempre creyó en mí.

AGRADECIMIENTO

Cómo no estar agradecida al Señor Todopoderoso, de quien me siento hija predilecta y que entre sus tantas bendiciones, me dio la fe que necesitaba para tomar la decisión de embarcarme, a estas alturas de la vida, en esta enriquecedora aventura.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.- 2016, expongo ante ustedes mi investigación titulada “Nivel de Resiliencia en Adolescentes Mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Cecilia Soledad Lozada Cieza

INDICE

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Presentación	v
Índice	vi
Índice de Tablas	ix
Índice de Figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
Capítulo I: Planteamiento del Problema	16
1.1 Descripción de la realidad problemática	16
1.2 Formulación del problema	19
1.2.1 Problema general	19
1.2.2 Problemas específicos	19
1.3 Objetivos	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4 Justificación e importancia	20
Capítulo II: Marco teórico conceptual	22
2.1 Antecedentes	22
2.1.1 Internacionales	22
2.1.2 Nacionales	24
2.2 Bases teóricas	26
2.2.1 Teoría del desarrollo psicosocial	27
2.2.2 Teoría cognitivista	30
2.2.3 Teoría de la Zona del Desarrollo Próximo	32
2.2.4 Modelos de la Resiliencia	34
2.2.4.1 Modelo de Wagnild y Young	34
2.2.4.2 Modelo Ecológico	34
2.2.4.3 Modelo del Desarrollo Psicosocial de Grotberg	36

2.2.4.4	Modelo de Wolin y Wolin	37
2.2.4.5	Modelo de la casita de la resiliencia	39
2.2.4.6	Modelo de la rueda de la resiliencia	40
2.2.5	Resiliencia	41
2.2.6	El proceso dinámico de la resiliencia	45
2.2.7	Resiliencia y adolescencia	48
2.2.8	Factores de protección y de riesgo	50
2.2.8.1	Factores de protección	50
2.2.8.2	Factores de riesgo	51
2.2.9	Construcción de la resiliencia	52
2.3	Definición conceptual y operacional de la variable de investigación	53
Capítulo III: Metodología		55
3.1	Tipo y diseño de investigación	55
3.2	Población y muestra	56
3.2.1	Población	56
3.2.2	Muestra	56
3.3	Identificación de la variable	57
3.4	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	58
3.4.1	Técnicas	58
3.4.2	Instrumento	58
Capítulo IV: Procesamiento, presentación y análisis resultados		64
4.1	Procesamiento de los resultados	64
4.2	Presentación de los resultados	65
4.3	Análisis y discusión de los resultados	75
4.4	Conclusiones	78
4.5	Recomendaciones	80
Capítulo V: Propuesta de programa de intervención		82
5.1	Denominación del programa	82
5.2	Justificación del programa	82

5.3	Establecimiento de objetivos generales	84
5.4	Sector al que se dirige	84
5.5	Establecimiento de conductas problemas/metast	84
5.6	Metodología de la intervención	85
5.7	Instrumentos/material a utilizar	85
5.8	Cronograma	87
5.9	Actividades	88
Referencias bibliográficas		197
Anexos		105
Anexo 1. Matriz de consistencia		106
Anexo 2. Escala de resiliencia de Wagnild & Young		107
Anexo 3. Historia del burro que cayó al pozo		109
Anexo 4. "Mis talentos y virtudes"		110
Anexo 5. "¿Racional o irracional?"		111
Anexo 6. "Ponle dos finales a la historia"		112
Anexo 7. "Creando autoconfianza"		113
Anexo 8. "El ladrón de sueños"		114
Anexo 9. "Me proyecto"		115
Anexo 10. Mi proyecto de vida		116
Anexo 11. Prueba de retroalimentación		117

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Síntesis de la teoría de Erikson	28
Tabla 2. Etapas del desarrollo psicosocial de Erikson	29
Tabla 3. El concepto de resiliencia en diferentes disciplinas e ingenierías	42
Tabla 4. Definiciones de resiliencia según el año, autor y enfoque	44
Tabla 5. Proceso del desarrollo de la resiliencia	48
Tabla 6. Características genéticas y temperamentales	53
Tabla 7. Definición conceptual de la variable y otras palabras clave	53
Tabla 8. Identificación de la variable y su operacionalización	57
Tabla 9. Descripción cuantitativa de la muestra de estudio - Edad	65
Tabla 10. Nivel de educación	66
Tabla 11. Confiabilidad por consistencia interna ítem por ítem de la Escala de resiliencia de Wagnild y Young	67
Tabla 12. Confianza en sí mismo	68
Tabla 13. Perseverancia	69
Tabla 14. Satisfacción personal	70
Tabla 15. Ecuanimidad	71
Tabla 16. Sentirse bien solo	72
Tabla 17. Total de resiliencia	73
Tabla 18. Comparación de Porcentajes por Dimensión	74

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Teorías relacionadas a la resiliencia	34
Figura 2. Modelo ecológico	36
Figura 3. Pilares de la resiliencia	38
Figura 4. La casita de la resiliencia	39
Figura 5. Modelo de la rueda de resiliencia	40
Figura 6. Representación conceptual de los términos vinculados a la resiliencia desde las diferentes disciplinas	43
Figura 7. Interacción entre dimensiones de riesgo y de protección en el proceso de resiliencia	47
Figura 8. Descripción cuantitativa de la muestra de estudio - edad	65
Figura 9. Nivel de instrucción	66
Figura 10. Medidas porcentuales para la dimensión “Confianza en sí mismo”	68
Figura 11. Medidas porcentuales para la dimensión “Perseverancia”	69
Figura 12. Medidas porcentuales para la dimensión “Satisfacción Personal”	70
Figura 13. Medidas porcentuales para la dimensión “Ecuanimidad”	71
Figura 14. Medidas porcentuales para la dimensión “Sentirse bien solo”	72
Figura 15. Medidas porcentuales para el total de Resiliencia	73
Figura 16. Comparación de porcentajes por dimensión	74

RESUMEN

El objetivo general de esta investigación es determinar el nivel de resiliencia de adolescentes mujeres residentes en una institución del estado en el distrito de San Miguel. Se trata de un diseño cuantitativo no experimental de tipo transversal a nivel descriptivo. El muestreo estadístico de tipo intencional estuvo compuesto por 66 jóvenes mujeres cuyas edades se encuentran entre los 12 y los 18 años. El instrumento que se utilizó fue la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, creado en el año 1993 en los Estados Unidos, cuya adaptación peruana fue desarrollada por Novella en el año 2002; es un cuestionario compuesto por 25 items los cuales registran una escala tipo Likert de 7 puntos. Los factores de la escala son: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia. Un conjunto de profesionales de la facultad de psicología Educativa de la UNMSM, realizó en el año 2004, una adaptación nueva de esta escala con una muestra de 400 sujetos del sexo masculino y femenino, de 13 a 18 años de edad, estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03, obteniéndose una confiabilidad deducida por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.83. El resultado del análisis del presente estudio, arrojó un elevado nivel de resiliencia en las jóvenes adolescentes de esta institución; además sirvió como base para la elaboración de un Programa de Intervención desarrollado en 9 sesiones con el propósito de fomentar el desarrollo de las diferentes capacidades que involucra la resiliencia.

Palabras clave: resiliencia, adolescentes mujeres, vulnerabilidad, factores de riesgo, factores de protección, adversidad.

ABSTRACT

The main objective of the investigation is to determine the level of resilience in female adolescence within a government institution located in the San Miguel District. The investigation consisted of a non-experimental quantitative design of a transversal nature at a descriptive level. The statistical sampling included 66 young girls whose ages fluctuated between 12 and 18 years. The instrument utilized was the “Wagnild and Young Resilience Scale”, created in the United States in 1993 but with a Peruvian adaptation that was developed by Novella in 2002. This questionnaire includes 25 items, which are scored with Likert type scale of 7 points. The factors of the scale are: personal satisfaction, equanimity, level of comfort while alone, self-assurance and persistence. In 2004, a group of professionals from the Educational Psychology faculty from UNMSM created a new adaptation of this scale that was composed of 400 male and female students that ranged between the ages of 13 to 18 years old in their third year of UGEL 03 high school. They obtained a confidence using the internal consistency method and the Cronbach alpha coefficient of 0.83. The result of the analysis of the current study showed a high level of female adolescence resilience at the mentioned institution. In addition, this study was used as the base for the making of the Intervention Program. This was developed in 9 sessions and had the objective of promoting development within the different capabilities that involve resilience.

Key Words: resilience, female adolescence, vulnerability, risk factors, protection factors, adversity.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio tiene como objetivo medir el nivel de resiliencia de jóvenes adolescentes mujeres, con antecedentes adversos, residentes de una institución del Estado. El resultado de este informe sirvió como punto de inicio para la realización de un trabajo integral y exhaustivo de desarrollo de la resiliencia para las referidas adolescentes; a través de un plan de intervención con el propósito de fortalecer ciertos aspectos ligados a la resiliencia.

La palabra resiliencia procede del latín *resilio*, *resilire*, que significa brincar hacia atrás, rebotar. Según la RAE, la resiliencia es (1) la capacidad de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos, (2) la capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido. La primera vez que se aplicó la palabra resiliencia a los seres humanos fue en el año 1942, durante la segunda guerra mundial, para describir a niños que se enfrentaban a situaciones tales que exponían sus vidas al peligro, Gil (2010), Kalawski y Haz, (2003). Para Gaxiola (2013), la resiliencia forma parte de la naturaleza de la persona; es decir, que le es inherente y como ser biológico y social posee disposición hacia la misma, pudiendo activarse gracias a algunas fuerzas internas o externas. Grotberg (1995) define la resiliencia como la capacidad humana universal para enfrentar a los infortunios de la vida, superarlos o mejor aún, ser transformado por ellos.

Como se menciona al inicio, la muestra para este estudio tiene como grupo etario a adolescentes de 12 a 18 años de edad. ¿Se puede pretender que un adolescente pueda ser resiliente?, y más aún, cuando es en esta etapa de la vida en que no se acepta ser considerados “niños” y sin embargo, se conservan ciertas actitudes de estos, todo esto generando que se experimenten sensaciones opuestas o contradictorias, ya que tampoco se quiere estar lo suficientemente maduro como para ser obligado a tener comportamientos correctos y juiciosos todo el tiempo.

Para Jensen y Nutt (2015) el cerebro adolescente es un campo de estudio relativamente olvidado hasta la última década. Las inversiones en neurología y neuropsicología se emplean, por lo general, en el estudio del desarrollo del bebé y el niño y de ahí pasan al otro extremo del espectro, a estudiar enfermedades tales como el alzhéimer, las cuales son propias de la ancianidad. Hace algún tiempo, los científicos han descubierto que el cerebro del adolescente se encuentra en un periodo muy especial en su desarrollo y que el entorno sigue moldeándolo fisiológicamente hasta bien entrados los veintitantos años.

El modo de reaccionar del cerebro adolescente ante el mundo guarda relación con las decisiones impulsivas, irracionales y equivocadas que al parecer los adolescentes toman tan a menudo. Indica Oliva (2007) que gracias al uso de técnicas de resonancia magnética se tiene información más precisa de los cambios que suceden en el cerebro durante estos años; principalmente en la corteza prefrontal, relacionada con muchos procesos cognitivos, experimentando un significativo desarrollo desde la pubertad hasta culminar durante los primeros años de la adultez temprana. Además, las alteraciones hormonales asociadas a la pubertad están influenciadas por cambios que afectan al circuito mesolímbico, el cual está relacionado a la motivación y búsqueda de recompensas. En el transcurso de los primeros años de adolescencia, son estas modificaciones las que causan cierto desequilibrio en el circuito cerebral cognitivo y el motivacional generando mayor vulnerabilidad, el incremento de la impulsividad y de las conductas de riesgo.

Si a este contexto que por sí mismo, ya tiene varios aspectos complejos, se le adiciona la adversidad en sus más crudas facetas, podría resultar fácil suponer que la vida para los jóvenes bajo estos contextos estaría destinada al fracaso y a la infelicidad; no obstante, las personas están dotadas de una capacidad llamada “resiliencia”. Esta consiste en superar las circunstancias traumáticas, adaptarse de manera positiva y reiniciar un proyecto de vida con posibilidades de éxito, Kotliarenko, Cáceres, Fontecilla, y Marcelo (1996). Cala (2017) indica la capacidad del cerebro de cambiar por causa del medio ambiente; en la actualidad, se conoce que el sistema nervioso no es una estructura rígida. Por lo que puede ser resiliente; es decir, capaz de superar experiencias catastróficas

y traumáticas, abriéndose la posibilidad de desarrollar conexiones nuevas y saludables si se le ofrece los estímulos adecuados.

Con el propósito de cumplir con el objetivo, es necesario medir el nivel de resiliencia de las residentes de esta institución; para este fin, se utilizó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, la cual ha sido adaptada a varios idiomas; dentro del idioma español, se conocen adaptaciones específicas para países como Colombia, Argentina y Perú. Ha sido utilizada en diversos ámbitos, por ejemplo en España, Ruiz (2012), hizo un estudio a fin de establecer el nivel de resiliencia en jóvenes jugadores de fútbol constantemente expuestos a fracasos deportivos; en Colombia, Canaval, González y Sánchez (2007) desarrollaron un estudio para establecer la resiliencia en mujeres maltratadas a fin de comparar si existe relación o no entre la espiritualidad y la resiliencia en mujeres maltratadas. En nuestro país, Flores (2008) la utilizó para determinar la existencia de una relación entre la definición del proyecto de vida y el grado de resiliencia de alumnos del tercer año de secundaria de algunos colegios nacionales y particulares.

La estructura de este trabajo se divide en cinco capítulos. En el capítulo I, Planteamiento del Problema, se expone el contexto, así como el problema planteado de manera general además de los problemas específicos, y los objetivos y la justificación correspondiente. En el capítulo II, Marco Teórico Conceptual, en los antecedentes, se citan algunas investigaciones, tanto locales como internacionales que han trabajado temas y poblaciones similares. Como segundo y tercer punto, se encuentran las bases teóricas y modelos en los que se apoya esta investigación y finalmente, la definición conceptual y operacional de la variable de la investigación. En el capítulo III, Metodología, se detallan el tipo y diseño de la investigación, la población, la muestra, identificación de variable y las técnicas e instrumento de evaluación y diagnóstico. En el capítulo IV, denominado Procesamiento, presentación, análisis y discusión de resultados, se incluyen además las conclusiones y recomendaciones así como tablas y cuadros estadísticos que permiten establecer comparaciones, juicios y discusiones. En el capítulo V, Intervención, se encontrará la denominación y justificación del programa, los objetivos generales, la metodología y la forma de llevar a cabo las actividades.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La adolescencia es una época que puede resultar crítica para muchos, tanto para los adolescentes como para sus familiares y demás personas de su entorno. Esto se debe a los constantes problemas que afectan a este sector de la población, los cuales son de tipo emocional, comportamientos inesperados, trastornos de conducta alimenticia como la bulimia y anorexia, la rebeldía, la identidad no definida, el aislamiento, entre otros y que, en ciertos casos, pueden llegar a convertirse en cuadros de ansiedad y/o depresión y, por tanto, asentar la vulnerabilidad. Si a todo esto se le añade la disfuncionalidad de las familias, la pobreza y los pocos recursos que el Estado ofrece en materia de prevención y educación, los problemas a los que los jóvenes adolescentes se enfrentan no son pocos.

Por otro lado, la falta de educación sexual que trae como consecuencia enfermedades de transmisión, embarazos no deseados, abortos, periodos de ansiedad, depresión, y angustia, empeoran la situación de las adolescentes. Otros problemas complejos son el alto índice de menores víctimas de violencia física y sexual, el peligro del mal uso de la internet y redes sociales, el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, el pandillaje, la explotación infantil, así como el derecho a la educación no ejercido. Todo esto atenta contra la buena salud física y mental de los adolescentes y que, desgraciadamente, no solo sitúa en riesgo su salud actual y futura, sino que, abre la posibilidad de que se extienda a sus siguientes generaciones. Se trata de jóvenes que antes de llegar a la adultez ya empiezan a manifestar comportamientos oposicionistas, disociales o delincuenciales.

Según las Naciones Unidas (2016)¹, las adolescentes en el Perú son 1 711 628. La Unicef (2017)² informa que el 81.3 % de adolescentes entre 12 y 17 años manifestaron que durante el año 2015 alguna vez en su vida fueron víctimas de violencia psicológica o física; 8 748 menores de edad vivían en instituciones en el 2012 y 27 % fueron víctimas de trata, siendo estas, en su mayoría niñas. El 13.6 % de adolescentes estaban embarazadas durante el 2015. Además, del total de los embarazos, el 23 % corresponde a adolescentes entre 15 y 19 años. Como se ve, las cifras son alarmantes.

Perú 21 (2016) recoge datos de la Reniec que indican que la cantidad de jovencitas entre 11 y 15 años que se embarazan se incrementa cada vez. Por ejemplo, durante el año 2015, se convirtieron en madres 1 538 niñas de entre 11 y 14 años. Un gran número de estos embarazos fueron consecuencia de actos de violación. Entre los meses de enero a agosto del 2016, se registraron 14 279 casos de menores afectados por la violencia sexual y familiar, de los cuales 66 % son víctimas femeninas, 1701 casos de menores por violación sexual, siendo el 93 % niñas y adolescentes además de 53 casos de menores por trata por explotación sexual en el que el 100 % son víctimas mujeres. Según la Organización Mundial de la Salud (2006)³ un tercio de las mujeres hospitalizadas por complicaciones de aborto tienen menos de 20 años y como producto del aborto: hemorragias, esterilidad, septicemia, desgarros vaginales, anemia, perforaciones uterinas, muerte.

Según la Comisión Interamericana para el Control de Abuso de Drogas (2010)⁴ el 19% del delito adolescente en el Perú se atribuye al uso exclusivo de alcohol; la proporción de delito atribuible a drogas es de

¹ Para mayor información sobre este apartado, se puede revisar la página de UNFPA Perú Fondo de Población de las Naciones Unidas

<http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/NinasAdolescPDF0B.pdf>

² https://www.unicef.org/peru/spanish/10.5_millones_de_motivos_para_seguir_trabajando_-_Web.pdf

³ Ciaravino, H., Martinez, A., Benvenuto, S, Gomez Ponce de León, R., Torres, S., Robles, C.

<http://www.redalyc.org/pdf/912/91225404.pdf>

⁴ <http://www.descentralizadrogas.gov.co/wp-content/uploads/2015/03/La-relacion-droga-y-delito-en-adolescentes-infractores-de-la-ley.pdf>

16,3% (uno de cada ocho delitos perpetrados por adolescentes). En los casos referidos al alcohol respecto de la proporción de delito atribuible, el porcentaje se amplía a 35,7%, de lo que resulta que por lo menos uno de cada tres delitos por adolescentes está ligado a las drogas o alcohol. El volumen de uso de drogas de adolescentes infractores es significativamente mayor al de la población general de la misma edad. El sicariato juvenil cada día se incrementa más, concentrándose la mayor cantidad de casos en el norte de nuestro país, según el Ministerio Público, se encuentran reclusos por homicidio, 130 menores y más de 800 por hurto agravado, El Comercio (2014).

El Estado peruano, bajo la dirección del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, administra los centros de atención para adolescentes mediante el Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar, el cual cumple una función de protección promoviendo el apoyo y la atención integral a cada individuo en circunstancia de riesgo social y abandono. Para el caso en particular, se está enfocando la atención en jóvenes mujeres adolescentes cuyas edades fluctúan entre los 12 y 18 años y son residentes de uno de estos centros de acogimiento. Entre las características más comunes que se encuentran en las niñas, dentro de este contexto son: situaciones de pobreza, procedencia de familias disfuncionales, violencia familiar, abuso sexual, abandono, padres consumidores de alcohol y/o sustancias psicoactivas, explotación así como casos de trata e infracción.

De darse el caso, de que las adolescentes al abandonar la institución regresen al contexto de donde salieron sin haber construido los recursos necesarios para afrontar los problemas que las llevaron a residir en el hogar bajo tutela del Estado y que por consiguiente, continúe la problemática señalada líneas arriba; las probabilidades de incremento de los factores de riesgo y que la cadena de errores continúe y se multiplique, será cada vez más alta.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es el **nivel de resiliencia** que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es el **nivel de ecuanimidad** que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel?
- ¿Cuál es el **nivel de sentirse bien solo** que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel?
- ¿Cuál es el **nivel de confianza en sí mismo** que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel?
- ¿Cuál es el **nivel de perseverancia** que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel?
- ¿Cuál es el **nivel de satisfacción** que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el **nivel de resiliencia** que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel.

1.3.2 Objetivos específicos

- Describir el **nivel de ecuanimidad** que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel.
- Detallar el **nivel de sentirse bien solo** que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel.
- Determinar **nivel de confianza en sí mismo** que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel.
- Establecer el **nivel de perseverancia** que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel.
- Especificar el **nivel de satisfacción** que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel.

1.4 Justificación e importancia

Las residentes de una institución del Estado, se hallan en un contexto elevado de vulnerabilidad a causa de su condición de inmadurez además de vivir las consecuencias del abandono y la desprotección; todo esto generando el alto riesgo de presentar conductas inapropiadas; por ello, es que en este estudio, se propuso como objetivo general, establecer el nivel de resiliencia que presentan las mujeres adolescentes, ya que el determinar una medida de esta capacidad, permitió desarrollar un plan de intervención con el fin de potenciar sus capacidades de afrontamiento y que, no obstante, todos los infortunios vividos, puedan mirar hacia adelante con optimismo, romper el círculo vicioso y encontrar el punto de quiebre en la vida que les permita desarrollar y fortalecer sus capacidades para que así, al retirarse de la institución, cuenten con la posibilidad de convertirse en personas útiles y exitosas a nivel personal, familiar así como para la sociedad.

La importancia de esta investigación radica en que la problemática señalada está vigente en la sociedad; por tanto, con los datos obtenidos, la entidad podrá, a partir del diagnóstico estudiado, incorporar dentro de sus políticas, metas enfocadas en la resiliencia y con ello fortalecer la competencia, considerada como la salud o la adaptación psicológica; lo que permitirá fomentar las habilidades sociales, cognitivas y emocionales pertinentes, a fin de encontrar recursos de enfrentamiento, fortalecer el aprendizaje, la autonomía, las habilidades sociales y un desarrollo humano integral con énfasis en la prevención de riesgos.

A nivel teórico, se han revisado fuentes registradas para desarrollar un estudio científico respecto de la variable resiliencia, el cual contribuye a fomentar la comprensión y el conocimiento de la misma, con el propósito final de demostrar que las adolescentes residentes de esta institución a pesar de contar con una serie de antecedentes adversos, están en la capacidad de salir adelante y ver como una realidad un futuro exitoso.

Respecto del aporte metodológico, se ha elaborado una propuesta de plan de intervención denominada “Convirtiendo mis crisis en fortalezas”, estructurada en 9 sesiones, cada una de las cuales tendrá una duración de tiempo de 75 minutos.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes nacionales e internacionales

A continuación se expondrán algunos estudios, tanto internacionales como locales, que se han desarrollado en torno a los temas relacionados a los adolescentes y su capacidad de resiliencia.

2.1.1 Internacionales

Cordini (2005) realizó un estudio bajo el título “La resiliencia en adolescentes de Brasil”. Este trabajo hace un análisis de la relación existente entre los traumas y las respuestas positivas a las adversidades que sufren algunos adolescentes durante el proceso de formación de su identidad. Se utilizó una encuesta comparativa y algunos grupos focales para la recolección de datos cualitativos. Se usó la Escala Intercultural para medir el grado de resiliencia que calcula el sentido de coherencia a través de tres componentes: cognitivo, instrumental y afectivo. Se realizó con adolescentes de entre 14 y 18 años, que habían vivido experiencias traumáticas durante los dos años previos al estudio. Se concluyó que los adolescentes resilientes tienden a aceptar y adoptar comportamientos menos rígidos, se adaptan a la diversidad y controlan mejor sus vidas, y lo consiguen desarrollando mecanismos de superación relacionados con su bienestar psicológico. El estudio revela también que son las mujeres las que presentan puntajes mayores de resiliencia.

Para el trabajo de investigación “Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia”, Cardozo y Alderete (2009), realizaron un muestreo no probabilístico por cuotas. Se trabajó con 210 estudiantes de nivel socioeconómico bajo, residentes de la ciudad de Córdoba (Argentina), el objetivo fue descubrir las variables individuales y sociales aportantes del fortalecimiento en el desarrollo de la resiliencia. Los instrumentos de medición usados fueron: la Escala de Depresión, el Inventario de

Ansiedad de Spielberger, los Cuestionarios de Conducto Prosocial y Antisocial, el de Competencias Sociales, la Escala de Sucesos de Vida de Casullo y finalmente el Test de Matrices Proyectivas de Raven. Como resultado, se detectaron dos grupos: los resilientes y los que no, los cuales se compararon en relación a las características sociodemográficas y con variables en estudio, observándose diferencias considerables en autoconcepto, soporte social, inteligencia y sucesos traumáticos de la vida por circunstancias personales. Del análisis se determina que la variable que mejor predice la resiliencia, es el autoconcepto, seguida del apoyo social y de la autorregulación de las habilidades cognitivas-emocionales.

Restrepo-Restrepo, Vinaccia y Quiceno (2011) realizaron una investigación denominada “Resiliencia y depresión. Desarrollaron un estudio exploratorio que parte de la calidad de vida en la adolescencia”, el diseño del estudio fue exploratorio-correlacional-transversal. El objetivo fue evaluar las relaciones entre la resiliencia, la depresión y la calidad de vida ligada con la salud de 36 adolescentes escolares de la ciudad de Medellín. Los instrumentos usados fueron: la Escala de Resiliencia para Adolescentes ARS, el Cuestionario de Calidad de Vida Infantil Kid-Kindl, y el Inventario de Depresión Infantil CDI. A nivel descriptivo, los resultados mostraron una calidad de vida favorable, puntuaciones de resiliencia elevadas y niveles que, clínicamente pueden considerarse, no significativos de depresión infantil. Según el análisis de regresión lineal múltiple, la dimensión de la regulación emocional de la escala ARS mostró un peso positivo sobre la calidad de vida. Se concluyó que, en los adolescentes, la forma cómo perciben la calidad de vida puede alterarse positiva o negativamente por la resiliencia y la depresión.

Fuentes (2013) en su tesis “Resiliencia en adolescentes entre 15 y 17 años de edad que asisten al juzgado de primera instancia de la niñez y adolescencia del área metropolitana”, se propuso como objetivo establecer el grado de resiliencia de estos adolescentes además de determinar qué características resilientes poseen, en qué nivel además de su correspondencia con la edad, género y escolaridad. La muestra

seleccionada fue de tipo no probabilístico, se trabajó con 25 jóvenes adolescentes de la ciudad de Guatemala de ambos géneros, siendo el instrumento la Escala de Wagnild y Young, concluyendo que el 84% de los jóvenes presentaba un nivel alto de resiliencia y un 16% un nivel medio, siendo más fortalecida el área relacionada a la confianza en sí mismo y la más débil, la capacidad de sentirse bien solos. En esta muestra, las mujeres presentan mayor tendencia a confiar más en sí mismas que los varones.

Morelato (2014) realizó un trabajo cuyo título es “Evaluación de factores de resiliencia en niños argentinos en condiciones de vulnerabilidad familiar”. El diseño fue de tipo transversal, no experimental de enfoque mixto. El objetivo fue identificar qué factores están sindicados a la resiliencia teniendo como muestra a 102 niños de 6 a 13 años víctimas de maltrato infantil y comparar la relación entre variables contextuales y personales. Para la evaluación se empleó el modelo ecológico que considera diferentes niveles contextuales en el desarrollo. El instrumento usado fue el Cuestionario de Autoconcepto de Andrés Medina. Como resultado se encontraron acciones significativas entre la resiliencia y la verbalización del problema, baja sintomatología, el apoyo de la familia próxima y extendida y la comunidad.

2.1.2 Nacionales

Salgado (2009) desarrolló el estudio “Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima”, cuyo objetivo principal fue fijar la correspondencia que hay entre felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios de la ciudad de Lima. Se basó en un muestreo no probabilístico de tipo intencional. La muestra estuvo conformada por 275 alumnos de 15 a 18 años del quinto de secundaria en dos escuelas estatales de la localidad: 134 varones y 131 mujeres, basados en una muestra no probabilística de tipo intencional. Para lo cual se usaron: la Escala de Satisfacción con la Vida, la Escala de Resiliencia y la Escala de Orientación hacia la Vida – Revisada; descubriéndose una

relación directa entre resiliencia, optimismo y felicidad; es decir, cuánto más resiliencia, más optimismo y felicidad.

Polo (2009) en su trabajo “Resiliencia: factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años”, investiga, como propósito principal, si la influencia de la familia fortalece la resiliencia y se constituye como un factor de protección en los adolescentes del sexo masculino comprendidos en el Programa de la Esquina de la Escuela. El diseño es de carácter cualitativo-descriptivo, para la muestra se escogió adolescentes de una institución educativa que no cuentan con las necesidades primordiales satisfechas. Luego de la observación y entrevista, se administró la Escala de Autoestima de Rosenberg. Se concluyó que estos jóvenes, a pesar de haber vivido situaciones difíciles mostraron capacidad de resiliencia ya que pudieron salir fortalecidos. Entre los factores de protección elegidos estaban: el adulto significativo, la autoestima, el apoyo social, y la familia como elemento central; por lo que se deduce que la familia influye positivamente y fortalece la resiliencia como factor de protección.

Matta (2010) realizó un estudio llamado “Grado de desarrollo de resiliencia y su relación con los factores protectores y de riesgo, en adolescentes de instituciones educativas de Lima, Ica, Ayacucho y Huánuco”. El fin era establecer el nivel de resiliencia y de influencia respecto de la presencia de factores de protección y de riesgo. El estudio fue tipo descriptivo, correlacional y transversal. La muestra estuvo compuesta por 2 745 adolescentes de varias instituciones educativas. Se concluyó que el 97 % de los adolescentes tuvieron entre alto y mediano grado de desarrollo de resiliencia. El 85 % presentó mayores factores de riesgo y el 15 % mayores factores protectores. Finalmente, la investigación arrojó que la existencia de una correspondencia importante entre los factores protectores y de riesgo y el nivel de desarrollo de la resiliencia.

Cáceres (2013) presentó la tesis “Capacidad y factores asociados a la resiliencia en adolescentes de la I. E. Mariscal Cáceres en el Distrito de Ciudad Nueva-Tacna – 2012”, cuyo objetivo fue establecer la capacidad de resiliencia y factores asociados en adolescentes de la I.E. Mariscal Cáceres del Distrito de Ciudad Nueva en Tacna. El método utilizado fue el descriptivo, exploratorio y transversal. Se aplicó la Escala de Resiliencia a 250 jóvenes adolescentes. El resultado arrojó que el 67.6 % contaba con una capacidad de resiliencia mediana, mientras que el 16.8 % una capacidad de resiliencia alta; por último, el 15.6 %, aparece con una capacidad de resiliencia baja. Se reveló también que para el 43.6 % de los adolescentes, la familia es considerada como factor protector mientras que el 56.8 % consideran a la familia como factor de riesgo y el 43.2 % al colegio.

Castro y Morales (2014) desarrollaron la tesis “Clima social familiar y resiliencia en adolescentes de cuarto año de secundaria de una institución educativa estatal en Chiclayo”. Se trata de un estudio de tipo aplicado, no experimental. El propósito fue determinar la relación entre el ambiente social familiar y la resiliencia. Para este estudio, la población fue de 173 estudiantes, los instrumentos usados fueron la Escala de Clima Social Familiar y la Escala de Resiliencia para Adolescentes; no se encontró una fuerte relación entre clima social y resiliencia. Lo mismo sucede entre el factor insight, independencia, interacción, iniciativa, humor, creatividad y el clima social familiar. En su mayoría, los adolescentes presentaron un nivel medio de clima social familiar y resiliencia: asimismo, en gran número se evidenció un nivel alto de resiliencia.

2.2 Bases teóricas

Este estudio toma como base de respaldo científico, la Teoría del Desarrollo Psicosocial, la Teoría Cognitivista y la Teoría Constructivista referente a la Zona del Desarrollo Proximal; se expondrán además, algunos modelos afines.

2.2.1 Teoría del Desarrollo Psicosocial

Según Cloninger (2004), Erikson se basó en el principio epigenético: “que todo lo que crece tiene un plan fundamental y que de esto emergen las partes, cada parte tiene su tiempo de ascensión especial, hasta que todas las partes hayan emergido para formar un todo funcional”. Sostiene esta teoría que la vida se mueve alrededor de la persona y el medio; cada etapa es de progreso, una paralización o una regresión, en comparación a las otras etapas.

Bordignon (2005), explica que Erikson reinterpretó las fases psicosociales de Freud enfatizando en cuatro aspectos sociales: (1) el entendimiento del “yo” se acrecentó como una fuerza intensa, vital y positiva, con una capacidad organizadora para poder solucionar crisis surgidas del contexto personal genético, cultural e histórico, (2) la dimensión social y el desarrollo psicosocial fueron integradas a los periodos de desarrollo psicosocial de Freud, (3) el concepto de desarrollo de la personalidad fue extendido a todo el ciclo completo de la vida, (4) exploró la medida del impacto de la sociedad, de la cultura y de la historia en cuanto al desarrollo de la personalidad.

Al enunciar esta teoría, Cloninger (2004) resalta los siguientes aspectos: (1) diferencias internas por causa de las diferencias biológicas, (2) “yo” fuerte, el predominio de fuerzas positivas sobre las negativas, (3) los procesos cognitivos, la importancia del inconsciente en la definición de la personalidad, la influencia de modalidades biológicas en la experiencia, (4) cómo la sociedad modela el desenvolvimiento de las personas, el soporte que recibe el “yo” de las instituciones culturales, (5) las influencias biológicas determinantes en la definición de la personalidad, las diferencias de sexo potentemente influenciadas por la genitalidad, (6) durante el proceso de desarrollo del niño se distinguen cuatro fases psicosociales, con una crisis cada una que desarrolla una determinada fuerza del “yo”, (7) desarrollo del adulto: los adolescentes y los adultos, al igual que la etapa anterior, se desarrollan durante las otras cuatro fases psicosociales, se desata una crisis y emerge una fuerza específica.

Tabla 1

Síntesis de la Teoría de Erikson

Diferencias individuales	Los individuos difieren en las fortalezas de su yo. Los hombres y las mujeres difieren en personalidad debido a sus diferencias biológicas.
Adaptación y ajuste	Un yo fuerte es la clave para la salud mental. Proviene de una buena resolución de las ocho etapas del desarrollo del yo, en las cuales las fortalezas positivas del yo predominan sobre el polo negativo (confianza sobre desconfianza, etc.).
Procesos cognoscitivos	El inconsciente es una fuerza importante en la personalidad. La experiencia es influida por los modos biológicos, los cuales son expresados en símbolos y en el juego.
Sociedad	La sociedad moldea la manera en la cual la gente se desarrolla (de allí el término desarrollo "psicosocial"). Las instituciones culturales continúan apoyando las fortalezas del yo (la religión apoya la confianza o la esperanza y así sucesivamente).
Influencias biológicas	Los factores biológicos son determinantes importantes de la personalidad. Las diferencias de sexo en la personalidad son fuertemente influidas por las diferencias en el "aparato genital".
Desarrollo del niño	Los niños se desarrollan a través de cuatro etapas psicosociales, cada una de las cuales presenta una crisis en la que una fortaleza del yo en particular se desarrolla.
Desarrollo del adulto	Los adolescentes y los adultos se desarrollan a través de cuatro etapas psicosociales adicionales. Nuevamente, cada etapa involucra una crisis y desarrolla una fortaleza del yo en particular.

Fuente: Cloninger (2004)

Así, para Erikson, cada ser humano obedece de tres procesos de organización suplementarios: (1) el proceso biológico, que encierra el sistema biológico, el sistema orgánico y el desarrollo fisiológico, (2) el proceso psíquico, que incluye la experiencia personal y relacional y los procesos psíquicos y (3) el proceso ético-social que encierra la organización ética, cultural y espiritual tanto de los individuos como de la sociedad.

Este principio se da en la transformación física del ser humano desde antes de su nacimiento y en el desarrollo psicológico durante toda la vida. Propone que para un desarrollo integral, se requiere el desarrollo gradual de sus partes, comprendidas en ocho etapas, cada una con una perspectiva específica sobre un aspecto del desarrollo del yo: confianza en la infancia, autonomía al empezar a gatear y así en lo subsiguiente.

Tabla 2

Etapas del desarrollo psicosocial de Erikson

Etapas psicosociales	Estadios	Relaciones significativas	Fuerzas básicas
1 Confianza vs. desconfianza	Infancia	Madre	Esperanza
2 Autonomía vs. vergüenza y duda	Niñez temprana	Padres	Voluntad
3 Iniciativa vs. culpa	Edad de juego	Familia	Finalidad
4 Laboriosidad vs. inferioridad	Edad escolar	Vecindario y escuela	Competencia
5 Identidad vs. difusión de la identidad	Adolescencia	Grupos, modelos de roles	Fidelidad
6 Intimidad vs. aislamiento	Juventud	Colegas, amigos	Amor
7 Generatividad vs. aislamiento	Adultez	Hogar, compañeros de trabajo	Cuidado
8 Integridad vs. desesperanza	Vejez	Los humanos o los míos	Sabiduría

Fuente: Bordignon (2005)

Cada etapa psicosocial incluye una crisis y un conflicto que guarda relación con un contenido antropológico definido. Cada crisis es tomada como una oportunidad de desarrollo para la persona, un momento de decisiones o de retroceso. Al salir positivamente airoso de la crisis entre las fuerzas distónicas y sintónicas, nace una potencialidad que pasa a formar parte del individuo, generando esperanza en el mismo y sensación de dominio; cuando no ocurre, surge una patología básica. El adquirir estas competencias, facilitará que pueda el niño superar exigencias mayores futuras. Así cada fortaleza tuvo su propio periodo de crisis, de surgir y desarrollarse, Bordignon (2005), y pasa a formar parte del repertorio de habilidades del yo durante lo que resta de la vida de la

persona. Las fortalezas se despliegan de los vínculos con personas significativas, comenzando con la madre y así sucesivamente. Tanto al proceso, como la cualidad personal llamada potencialidad y esperanza en sí mismo, es posible entonces componerlos dentro del término resiliencia.

2.2.2 Teoría Cognitivista

Surge a mediados del siglo XX. Se fundamenta en los procesos que preceden a la conducta, dejando atrás la dirección mecanicista pasiva del conductismo; no procede de un fenómeno causa-efecto o de estímulo-respuesta. La teoría cognitivista propone enfocarse en los procesos internos, la persona se convierte en un procesador activo de la información mediante el registro y organización de la información con el propósito de alcanzar la reorganización y reestructuración en el aparato cognitivo, logrando la construcción del conocimiento. Fundamentado en una analogía entre el modo de procesar de la mente humana y las computadoras digitales; este cambio de orientación afectó áreas de investigación psicológica como la memoria, la inteligencia, la atención, entre otros, Pozo (2006). El cognitivismo realza la función que cumple la memoria con un valor constructivista, separando su función más simple y conocida, enfatizando en el cómo se obtienen las representaciones del mundo, se almacenan y se recobran de la memoria o estructura cognitiva. Neisser (1967) entiende como cognición al acto de conocer; a los procesos integrados por los cuales lo percibido mediante los sentidos, es transformado, reducido, elaborado, almacenado, recordado o utilizado. Para la teoría cognitivista, el ambiente facilita el aprendizaje; toma como elementos para guiar el aprendizaje a las demostraciones, explicaciones y ejemplos demostrativos, sostiene también que el conocimiento debe ser significativo, así puede ser organizado y relacionado a la información nueva. El desarrollo de la potencialidad cognitiva permite entonces al individuo, aprender significativamente, incorporando informaciones nuevas a su esquema mental, estableciendo nuevos vínculos mentales, que le posibiliten aumentar competencias a fin de solucionar conflictos. Para Pedronzo (2012), el modelo de Piaget contempla el concepto de

inteligencia como parte de la evolución de la naturaleza biológica, siendo el ser humano un cuerpo vivo al que le es inherente un legado biológico que tiene efecto sobre la inteligencia. Enfatizando dos funciones constantes: la organización y la adaptación. Cada proceso psicológico se organiza en un sistema coherente preparado para adaptarse a los diferentes estímulos ofrecidos por el entorno. La adaptación opera mediante de la asimilación (cómo se enfrenta al estímulo) y la acomodación (modificación de la actual organización como resultado de la demanda del medio).

La teoría cognitiva de Piaget va asociada con el progreso del pensamiento operacional formal, que contiene un aumento en la capacidad de razonamiento abstracto, pensamiento hipotético y lógica formal. De esta manera el adolescente logra ampliar su razonamiento de forma abstracta, que puedan comprender el contexto social de las conductas, que consideren en las opciones y consecuencias propias de sus decisiones, que puedan evaluar la credibilidad de la información y controlen sus impulsos. En la etapa del pensamiento concreto, los adolescentes se preocupan de sí mismos, resaltándose el egocentrismo. Se sienten constantemente observados, sueñan despiertos, fantasean, no son realistas, se aíslan y se abruman con sus problemas. Todo esto forma parte del desarrollo de su identidad, Juszcza y Sadler (citado en Maddaleno y Shut-Aine, 2003).

Jerome Bruner, considerado por Jean Piaget como una “revolución en la psicología del pensamiento”, pensaba que los valores y las necesidades determinan las percepciones humanas, planteaba cómo puede reducir la mente el variado universo de las experiencias a un grupo de categorías conceptualmente manejables (selección de información), de este modo se crean conceptos comenzando de las vivencias y la forma en que se percibe la realidad con la discriminación de los distintos estímulos, Temporetti (2010). Bruner incluye dos procesos en la categorización: concept formation (aprender los distintos conceptos y concept attainment (identificar las propiedades que determinan una

categoría), considera también que la representación simbólica es decisiva para el desarrollo cognitivo. Camargo y Hederich (2010) consideran a Jerome Bruner uno de los representantes más distinguidos de la psicología del procesamiento de la información en el inicio; sin embargo, más adelante, pasó a defender con igual convicción y lucidez la explicación sociocultural para construir el conocimiento, aproximándose así al pensamiento de Vigotsky.

Clark (1999) plantea que las personas construyen “entornos diseño”, explicando que la razón humana puede sobrepasar el cerebro biológico mientras interactúa con un mundo de dificultades de estructuras físicas como sociales. El vínculo con el medio, así como pueden limitar, también pueden reforzar actividades relacionadas a la solución de problemas, control del estrés así como la habilidad para enfrentar las situaciones complejas. Ciccheyti y Lynch (1993) indican que recursos como la inteligencia y la madurez cognitiva cumplen una función básica para la adaptación de niños maltratados. El hecho de que los niños cuenten con un extenso repertorio de recursos cognitivos, promueve su capacidad para desarrollar estrategias para afrontar los diversos escenarios que se le presenten en la vida es mayor. Además el coeficiente intelectual es esencial para la resiliencia ya que puede moderar resultados negativos que surgen como resultado de maltrato en la infancia. La inteligencia relacionada al aspecto académico puede crear un tipo de competencia y auto concepto positivo, lo que ayuda a desarrollar mejores estrategias de afrontamiento.

2.2.3 Teoría Constructivista referente a la Zona del Desarrollo Próximo

Para Vygotsky, el desarrollo cognitivo está vinculado necesariamente al contexto histórico, cultural y social en el que ocurre, concibiendo al individuo como una construcción más social que biológica, en la cual, las funciones superiores surgen como consecuencia del desarrollo cultural, involucrando mediadores como el lenguaje, el pensamiento y la conducta voluntaria que resultan de los procesos sociales. Las relaciones sociales

se transforman en procesos mentales superiores de manera indirecta, estando determinadas por instrumentos (herramientas para hacer alguna cosa) y signos (algo que significa alguna cosa). Usar instrumentos en la mediación distingue a los hombres de los animales; además en las sociedades se crean los sistemas de signos, los cuales, permiten la interpretación y manejo de la acción social, convirtiéndose en intermediarios del comportamiento individual. A este proceso se le llama “ley de la doble formación”, debido a que los conocimientos se adquieren procesándolos desde el exterior, de la información ofrecida mediante (herramientas), pasando a ser reestructurado en el interior (símbolos), a través de experiencias internalizadas.

Vygotsky (1978), postuló lo sustancial de constituir vínculos sólidos entre el discurso, la experiencia social y el aprendizaje; así trazó la noción de “zona de desarrollo próximo”, de este modo explicaba la necesidad imperante del niño de ser orientado por otra persona para realizar con éxito las tareas vitales de su desarrollo; siendo así, más adelante al encontrarse solo, podría reemplazar el diálogo que antes tenía con el adulto con el de tenerlo consigo mismo para luego dirigir solo su conducta y evitar errores. Cuando los padres no desempeñan el papel protector y beneficioso; por ejemplo, cuando existe el maltrato y el abuso, esto se convierte en un elemento de riesgo sin aportar al desarrollo de la resiliencia. Bruner (1996) concluía que todo mecanismo de adquisición del lenguaje se logra gracias al apoyo brindado por el mundo social combinado a la disposición de adquisición. Enfatiza la necesidad de otro para adquirir el lenguaje y así ingresar a la cultura humana y así, como consecuencia de la interacción con otro, emerge la resiliencia. Así mismo, la autoestima depende de cuán positiva sea la relación con el medio, de lo contrario, se desarrollará una carencia, esto vinculado al concepto de que la autoestima se construye partiendo de los vínculos significativos. Resaltándose la situación de que si en el algún momento apareciera un sujeto que brinde afecto y cuidado al niño, podría despertar en él la fuerza interior necesaria para afrontar los desafíos.



Figura 1. Teorías relacionadas a la resiliencia.

Fuente: Elaboración propia 2018

2.2.4 Modelos de la Resiliencia

2.2.4.1 Modelo de Wagnild y Young

Según Wagnild y Young (1993), la resiliencia es un elemento positivo de la personalidad que atenúa el efecto negativo del estrés e impulsa la adaptación; hace posible tolerar, resistir la presión y actuar correctamente, poniendo de manifiesto fortaleza y control emocional. A las personas que muestran valentía, adaptabilidad, equilibrio, flexibilidad y tranquilidad ante los infortunios de la vida, se les llama resilientes.

Aplicado a la psicología, se entiende como la capacidad del ser humano de no dejarse vencer a pesar de los infortunios de la vida y a sus frustraciones, superándolas y es más, salir de todo esto fortalecido o inclusive, transformado. Consideran dos factores: factor 1, relacionado a las competencias personales como la independencia, la autoconfianza, poderío, la toma de decisiones, ingenio y perseverancia y el factor 2,

llamado aceptación de sí mismo así como de la vida, con elementos como la adaptabilidad, la flexibilidad, el balance y la perspectiva de una vida estable para aceptar la vida y sentir paz pese a los infortunios.

2.2.4.2 Modelo Ecológico

Para Bronfenbrenner (1979) este modelo contempla el desenvolvimiento humano en forma ampliada, la idea de interacción y dinamismo entre el ambiente y la persona. Esta propuesta ayuda a entender cómo influyen de modo dinámico diversos componentes en el desarrollo del niño o adolescente. Según este, el desarrollo humano es dinámico, bidireccional y recíproco; de manera que el niño se encuentra en capacidad de reestructurar de modo activo su ambiente recibiendo la influencia de los factores que le vinculan. Se compone de cuatro núcleos: persona, proceso, contexto y tiempo:

- El primero está relacionado a la persona y sus características innatas, biológicas, emocionales y las compuestas por el contexto.
- El segundo núcleo tiene que ver con la forma en que interactúa la persona con el ambiente.
- El tercero es el contexto, conformado por cuatro sistemas denominados así,
 - Microsistema, actividades y roles del niño dentro de su contexto inmediato, aspectos cotidianos.
 - Mesosistema, entrecruzamiento de varios microsistemas que envuelve a una persona, incluyendo vínculos entre familia y escuela, amigos.
 - Exosistema, entornos en los que el individuo no se involucra activamente pero es influenciado por ellos.

- Macrosistema, los modelos culturales que rigen: como ideologías, valores, creencias, sistemas políticos, entre otros.

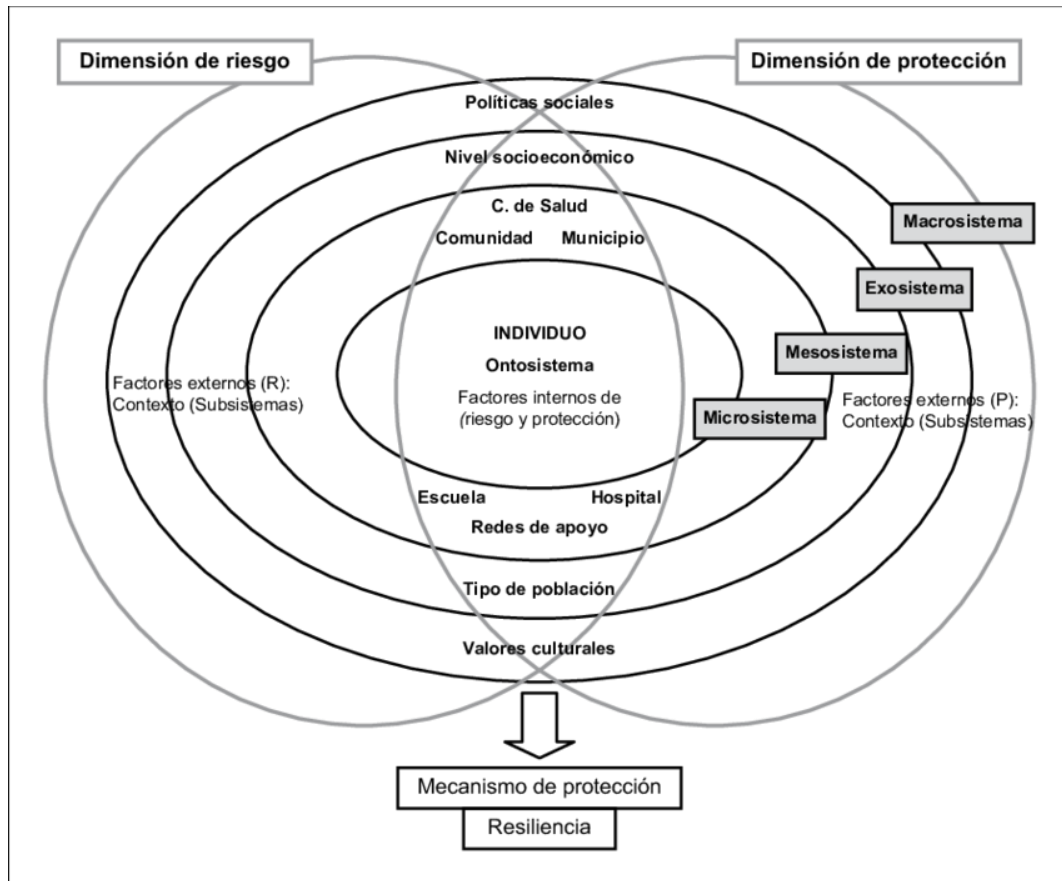


Figura 2. Modelo ecológico. Fuente: Morelato (2011)

- El cuarto núcleo está relacionado con el tiempo, involucra eventos y rutinas personales así como acontecimientos históricos ocurridos durante de su ciclo vital.

2.2.4.3 Modelo del Desarrollo Psicosocial de Grotberg

Grotberg (2009) en su libro “La resiliencia en el mundo de hoy” añade al estudio de la dinámica y la interrelación de los diferentes factores de riesgo y de protección, la perspectiva de promover la resiliencia como un proceso. Gracias a la interacción entre los factores personales y sociales, la resiliencia aflora y se manifiesta en cada persona de determinadas formas. Si bien antes se habían dedicado a identificar las dinámicas

existentes en el proceso resiliente con el propósito de que puedan usarse en intervenciones; esta perspectiva indica que toda persona puede ser resiliente, por tanto, acaba con los esquemas fijos relacionados a los factores vinculados con la resiliencia; a saber, que la resiliencia es eficaz no solo para encarar los desafíos; incluso para promover la salud mental y emocional. Para poder enfrentar los infortunios, superarlos e incluso fortalecerse de ellas, los niños forman factores de resiliencia de fuentes tales como:

- “Yo tengo” - entorno social. Personas en quienes confío, que me quieren, que me enseñan, que me ayudan. Buenos modelos a seguir. Necesidades básicas cubiertas.
- “Yo soy” y “Yo estoy” – fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales. Alguien por quien sienten aprecio, soy feliz cuando sirvo a otros y manifiesto mi afecto, me respeto a mí y a mis semejantes. Me siento seguro de mí mismo, optimista y con esperanza.
- “Yo puedo” – habilidades sociales. Hablar sobre temas que me inquietan, busco formas de resolver mis problemas, controlo mis deseos de hacer lo que me genera peligro. Desarrollo nuevas ideas y formas de hacer las cosas, expreso lo que siento, pido ayuda cuando necesito.

Estas fuentes, según la autora, requieren de una interacción dinámica entre sí, ya que, a lo largo de la vida, se desarrollan y cambian. Ante una circunstancia de riesgo, estas fuentes se combinan empleando de las cualidades que sean requeridas para las circunstancias específicas; reforzando de este modo el hecho de que los contextos de adversidad y las respuestas adaptativas en los adolescentes no son estáticas.

2.2.4.4 Modelo de Wolin y Wolin

Wolin y Wolin (1993) proponen ir desde el enfoque de riesgo hasta el enfoque de desafío en el que cada experiencia negativa pueda

constituirse en una capacidad de afronte, de esta manera, lo adverso no daña al sujeto, sino que lo pueda beneficiar. Basados en esta teoría, Prado y Del Águila (2003) crean la mandala de resiliencia:

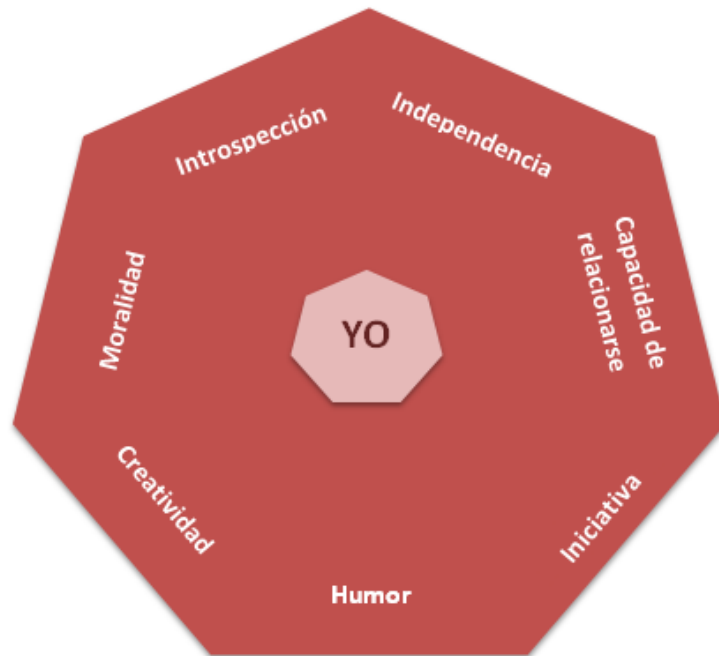


Figura 3. Pilares de la Resiliencia. Fuente: Wolin y Wolin (1993)

Siendo sus elementos:

- Introspección, acto cognitivo que involucra el curso del conocimiento y resolución de situaciones que surge de la confianza en las virtudes y aceptación de las debilidades permitiendo equilibrio.
- Independencia, saber establecerse límites en un contexto con problemas.
- Interacción, habilidad para desarrollar lazos afectivos con otras personas.
- Iniciativa, el exigirse y probarse, ejerciendo control sobre los problemas.
- Humor, encontrar lo divertido en medio de la desdicha.
- Creatividad, imponer orden y belleza en el caos.

- Moralidad, capacidad de comprometerse con los valores.

2.2.4.5 La casita de la resiliencia

Para Vanistendael (2002) la resiliencia es una construcción completa; la compara con una casa de sólidas bases donde cada ambiente representa un área de intervención posible para quienes quieran contribuir, mantener o reestablecer la resiliencia.



Figura 4. La casita de la resiliencia.

Fuente: Vanistendael y Lecomte (2002)

Se entabla un nexo entre el suelo en el que se construye y el cubrir las necesidades primordiales como la alimentación y la salud. En los cimientos se puede encontrar la aceptación incondicional, de por lo menos, una persona significativa cercana y sistemas de apoyo en los que se incluya familiares, amigos, vecinos. En la primera planta está la búsqueda del sentido a la vida. La segunda planta se fragmenta en tres ambientes: la autoestima, las competencias y actitudes y las estrategias de adaptación. En el último piso se abre la posibilidad de otras experiencias con perspectivas nuevas que fomenten la resiliencia. No

representa la resiliencia de manera precisa o absoluta. Cada persona puede edificarla o adaptarla, según sea la necesidad.

2.2.4.6 Modelo de la rueda de la resiliencia

Planteado por Henderson & Milstein en el año 2003, este modelo puede emplearse para las personas como para la interpretación de la resiliencia en grupos y organizaciones. Según la tesis de Balsells y Carrera (2013), se consignan seis pasos a fin de impulsar efectivamente la resiliencia; los tres primeros enfocados en debilitar los factores de riesgo y los otros tres, encaminan la construcción e impulso de la resiliencia:

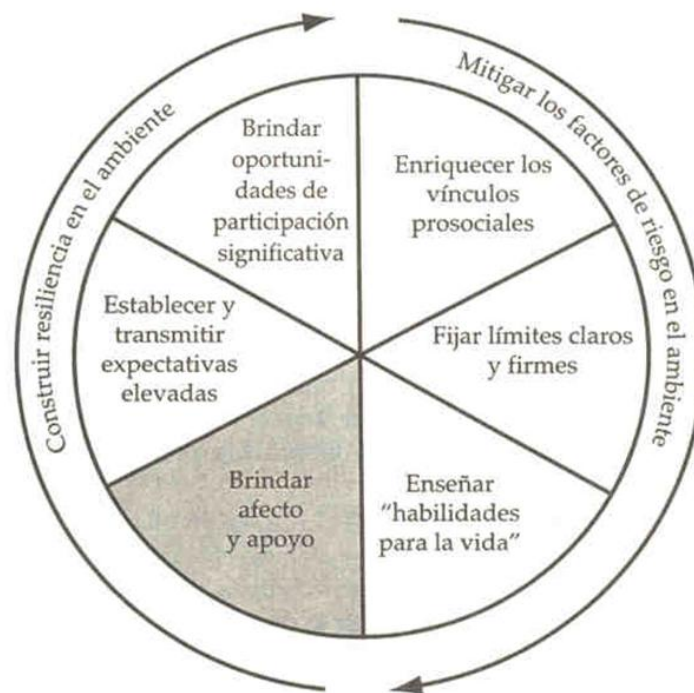


Figura 5. Modelo de la rueda de la resiliencia.

Fuente: Henderson y Milstein (2003)

- Paso 1. Fortalecer lazos prosociales con el propósito de reforzar relaciones entre adolescentes y adultos mediante actividades conjuntas.
- Paso 2. Fijar límites claros y firmes creando expectativas de rendimiento, a través de establecer políticas claras y coherentes.

- Paso 3. Enseñar competencias para la vida como solución de problemas, habilidades de comunicación, toma de decisiones, etc.
- Paso 4. Brindar apoyo y afecto incondicional, siendo esto básico en el modelo, sin esto, se considera muy difícil sobrellevar los infortunios.
- Paso 5. Establecer y transmitir expectativas elevadas, que puedan ser a su vez también realistas y así crear motivación en el desarrollo del adolescente.
- Paso 6. Brindar oportunidades de participación significativa tanto a nivel familiar como a nivel comunitario, depositando responsabilidad al tomar decisiones y sus consecuencias.

2.2.5 Resiliencia

Windle (2010) resalta la complejidad de definir la palabra resiliencia, ya que ésta es empleada en diversas ciencias, generando desafíos para desarrollar una definición operativa, así el concepto es interpretable en sí mismo de acuerdo al contexto dado. No hay un consenso amplio para definir de la resiliencia, esto se debe a los extensos campos de estudio de la resiliencia dentro de las ciencias sociales, cada uno de ellos con sus autores y concepciones; otra razón es que abundan los vocablos que pueden prestarse a confusión. Glantz (2002) decía que parte de la literatura científica sobre resiliencia emplea términos similares como invulnerabilidad, robustez, adaptación, ajustes, amortiguación social, entre otros; es decir, expresiones de muchos autores refiriéndose a lo mismo.

Fue Rutter (1993) quien propuso la resiliencia como concepto en vez de invulnerabilidad, esto, bajo el supuesto de que la resiliencia se puede promover, diferente a la invulnerabilidad, que es considerada un rasgo exclusivo de la persona; antes se asumía que los niños con adversidad se adaptaban positivamente debido a que eran invulnerables.

Tabla 3

El concepto de resiliencia en diferentes disciplinas e ingenierías

Disciplina e ingenierías	Definiciones
Física	Capacidad de un material de recobrar su forma original luego de someterse a altas presiones.
Ingeniería Civil	Magnitud que cuantifica la cantidad de energía por unidad de volumen que almacena un material al deformarse elásticamente debido a una tensión aplicada
Ingeniería metalurgia	Característica de los materiales de contraerse, dilatarse y recuperar su estructura interna.
Ecología	Capacidad de las comunidades de soportar perturbaciones.
Sociología	Capacidad que tienen los grupos para sobreponerse a los resultados adversos.
Derecho	Capacidad de las personas, dentro del marco general de los derechos humanos, de recuperar su estado original de libertad, igualdad, inocencia, etc.
Psicología	Capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

Fuente: Piña (2015)

Como se ve, el término resiliencia es tan amplio que se usa en diferentes campos, pudiéndose notar que a pese de las distancias existentes entre una disciplina y otra, es posible hallar afinidad en el concepto.

En el gráfico que aparece a continuación, se representan diversas materias ligadas a la resiliencia y los términos afines, no queriendo decir que sean propios de cada uno, sino que pueden estar relacionados y a su vez, formar parte de otros conceptos distantes a la resiliencia.

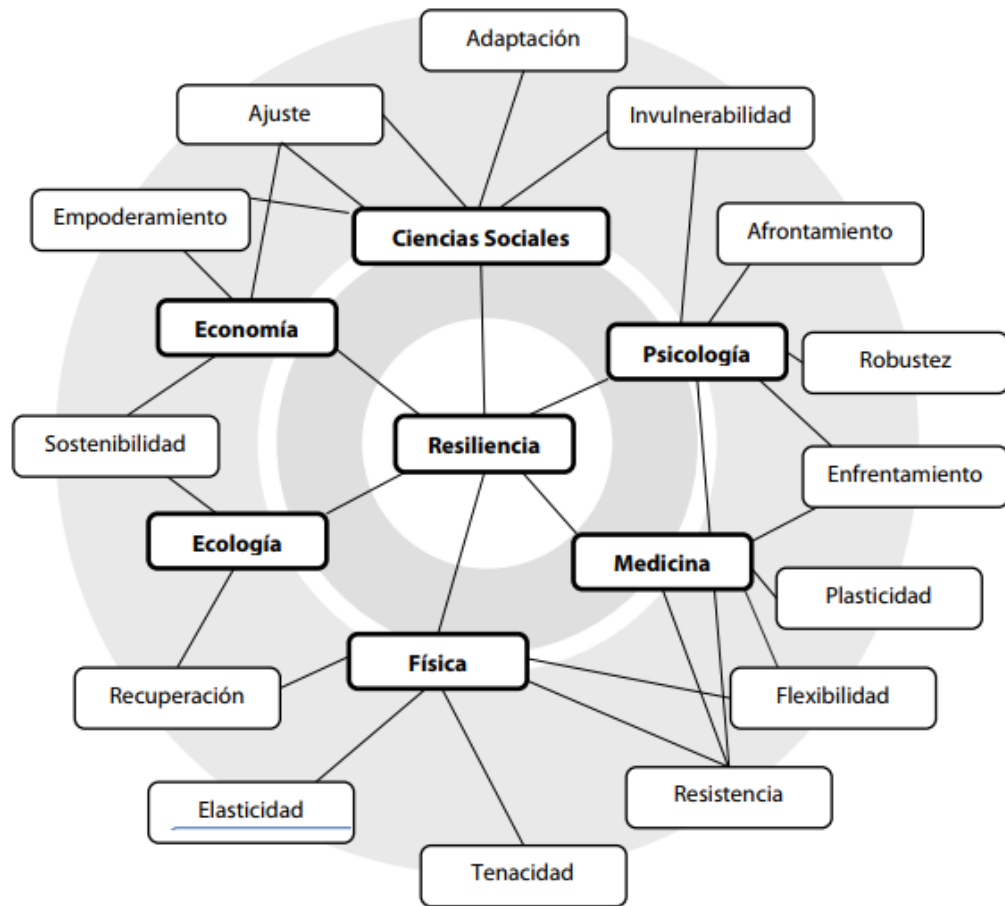


Figura 6. Representación conceptual de los términos vinculados a la resiliencia desde las diferentes disciplinas. Fuente: (Vaquero Tió, 2013)

Se habla de tres generaciones para la resiliencia; según Masten y Obradovic (2006), para la primera generación, la resiliencia es una capacidad individual relacionada a los rasgos personales a nivel intelectual, habilidades sociales y madurez donde el núcleo del desarrollo sería la persona. La segunda generación lo entiende como un proceso dinámico de interacción social, como punto de atención continuaría siendo la persona, diferenciándose de la anterior en la influencia que recibe de la interrelación con dos entornos o más. Para la tercera generación, la resiliencia es un proceso dinámico puede desarrollarse y encontrarse en distintos ámbitos, se hace presente en la colectividad.

Tabla 4

Algunas definiciones de resiliencia según el año, autor y enfoque

Año	Autor	Definición	Enfoque
<i>Primera generación</i>			
1986	<u>Garmezy & Masten</u>	"Habilidad de volver de nuevo a los patrones de adaptación y competencia que caracterizaron al individuo antes del periodo estresante."	Característica
1989	<u>Lösel, Bliesener, Kofer</u>	"Enfrentamiento efectivo de circunstancias y eventos de la vida severamente estresantes y acumulativos."	Característica
<i>Segunda generación</i>			
1993	<u>Rutter</u>	"La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre éstos y su medio."	Proceso
1993	<u>Osborn</u>	"El concepto genérico de resiliencia se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y los resultados de competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales, como el temperamento y un tipo de habilidad cognitiva que tienen los niños cuando son muy pequeños."	Factorial
1994	ICCB/BICE	"Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva."	Proceso
1995	<u>Suárez Ojeda & Krauskop</u>	"Combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida."	Factorial
1995	<u>Vanistendael</u>	"La resiliencia es la capacidad de superar las circunstancias adversas que distingue entre dos componentes: la resistencia frente a la destrucción o la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; y la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles."	Proceso
1996	Grotberg	"Capacidad universal del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado por ellas."	Proceso
1996	Walsh	"La capacidad de resistir y de recuperarse de la crisis y la adversidad."	Proceso
1997	<u>Benard</u>	"La capacidad de un individuo de reaccionar y recuperarse ante las adversidades, lo que implica un conjunto de cualidades que fomentan el proceso de adaptación exitosa y de transformación, a pesar de los riesgos y de la propia adversidad."	Proceso

Año	Autor	Definición	Enfoque
<i>Tercera generación</i>			
2000	<u>Luthar & Cicchetti</u>	"La resiliencia es un proceso dinámico de carácter evolutivo que implica una adaptación personal y social positiva del individuo a pesar de la exposición a riesgos muy significativos."	Proceso
2001	<u>Masten</u>	"La resiliencia es una respuesta habitual y significa un ajuste saludable a la adversidad (...) caracterizado por buenos resultados a pesar de serias amenazas a la adaptación o al desarrollo."	Proceso
2003	<u>Manciaux, Vanistendael, Lecomte, & Cyrulnik</u>	"La resiliencia es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves."	Proceso
2004	<u>Tritán</u>	"La resiliencia es la capacidad que tiene una persona o un grupo para desarrollarse, para continuar proyectándose en el provenir pese a la presencia de acontecimientos desestabilizadores, pese a la presencia de condiciones de vida difíciles o de hechos traumáticos que en ocasiones son graves."	Proceso
2007	<u>Lietz & Strength</u>	"La resiliencia no es solo un proceso que se limita a aplicar el desarrollo individual. Es la habilidad de usar las fortalezas para superar el riesgo y mantener el funcionamiento familiar".	Proceso
2010	<u>Milani & Lus</u>	"Proceso que capacita para la reorganización positiva de la vida y comportarse de una manera socialmente aceptable, a pesar de experiencias críticas que en sí mismas pueden conducir a resultados negativos".	Proceso

Activar

Fuente: Vaquero Tió (2013)

2.2.6 El proceso dinámico de la resiliencia

Cuando se habla de la resiliencia como un proceso que posibilita a la persona a continuar desarrollándose, pese a haber vivido una situación traumática en el pasado, se refiere a un proceso dinámico el cual obedece a factores internos y externos (personales y contextuales), tanto de riesgo como protectores, los cuales conforman dimensiones de riesgo y protección. Estas dimensiones, al interactuar entre sí, generan un mecanismo que permite continuar el desarrollo no obstante los desafíos (protección) o, por el contrario, a un mecanismo de vulnerabilidad. Para Rutter y Rutter (1993) la resiliencia está compuesta por una serie de procesos sociales e intrapsíquicos que dan lugar a una vida saludable pese a encontrarse viviendo en un medio que no lo es. Al darse estos procesos darían como resultado a mezclas diversas de atributos del niño

y su ambiente familiar y social, por lo que, no se sostiene que la resiliencia es una característica con la que se viene al mundo, sino que continuamente se está desarrollando e interactuando entre los atributos de la persona menor y su ambiente.

Bronfenbrenner (1979) contempla el desenvolvimiento humano en forma ampliada, la idea de interacción y dinamismo entre el ambiente y la persona. Esta propuesta facilita la comprensión de la influencia dinámica de diversos factores en el desarrollo del niño o adolescente. Según éste, el desarrollo humano es dinámico, bidireccional y recíproco, en el cual el niño está preparado para reestructurar de modo activo su ambiente recibiendo la influencia de los factores que le vinculan. Se compone de cuatro núcleos: persona, proceso, contexto y tiempo.

En la figura siguiente, se aprecian los factores internos y externos, distribuidos en el área de las dimensiones de riesgo, como en el de protección. De igual modo en que la interacción entre factores y entre dimensiones no es fija; así un mismo elemento, en un determinado momento se puede convertir en un agente de apoyo y protección y en otro transformarse en un factor de riesgo. Esto puede cambiar al ser más específicos en el contexto.

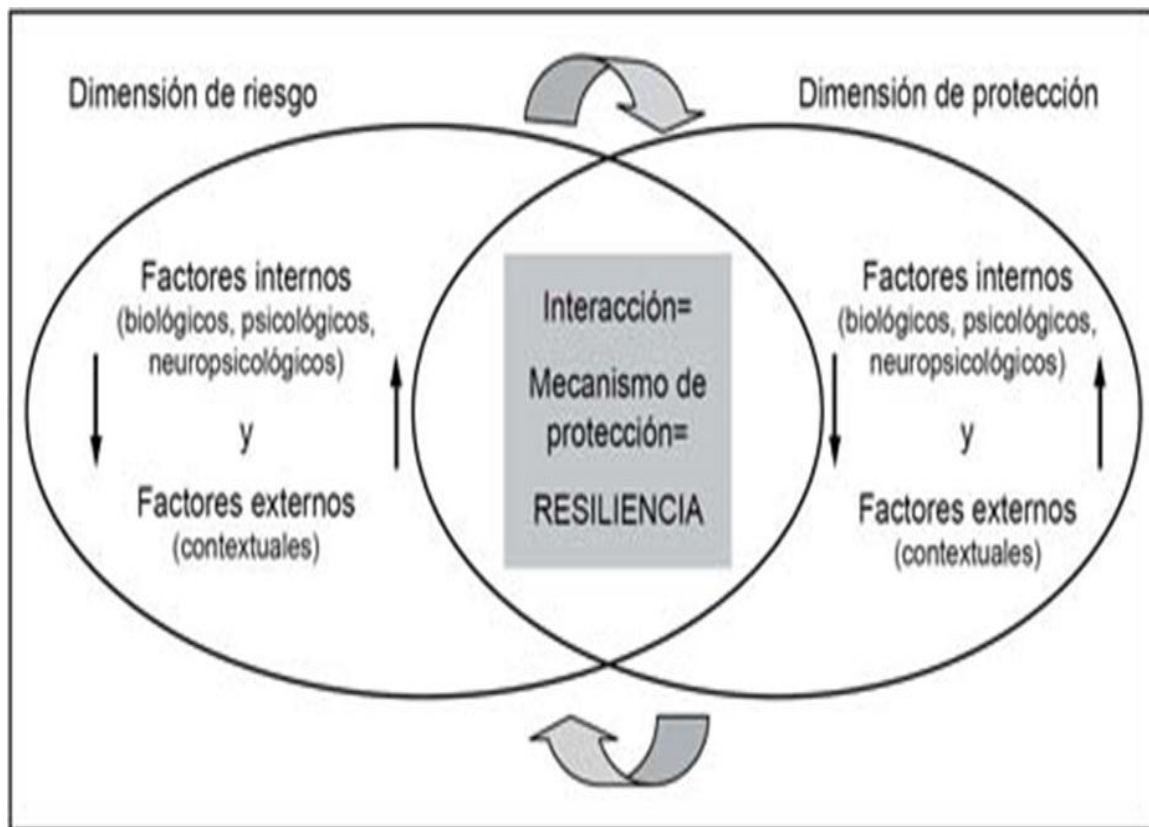


Figura 7. Interacción entre dimensiones de riesgo y de protección en el proceso de resiliencia. Fuente: Morelato, 2005)

La resiliencia en su proceso encierra una transformación positiva que surge desde que la persona empieza a superar los infortunios que pueden ocurrir en la vida. Respecto de la resiliencia, Rutter (1987) no lo explica como un proceso que elimine los riesgos que puedan presentarse a lo largo de la vida, remarca que la diferencia está en que les permite poder controlarlos de forma efectiva.

Tabla 5
Proceso del desarrollo de la resiliencia

<u>Antes:</u> Fortalezas intrapsíquicas y factores ambientales	<u>Durante:</u> Adversidad	<u>Después:</u> Crecimiento post traumático
*Relaciones emocionales estables	*Acontecimientos relacionados a la edad:	*Relaciones sociales más positivas
*Apoyo social desde fuera del grupo familiar	la maduración biológica y la socialización	*Satisfacción personal, sentimiento de
*Educación adecuada	*Acontecimientos	optimismo
*Modelos sociales motivadores	históricos, implican cambios bio-sociales	*Sentirse útil, capacidad de
*Desarrollo de competencias	(conflictos bélicos, desastres naturales)	afrentamiento ampliada
*Características temperamentales positivas	*Acontecimientos no normativos, determinantes	*Aceptación, darle significado al sufrimiento, transformar
*Experiencias positivas de autoconfianza	ambientales y biológicos, no generales	la tragedia en energía creadora, enriquecer la vida con actividades
*Fortaleza interior, sentido de vida	pero significativos en su efecto (divorcio, muerte, enfermedad)	sociales útiles y gratificantes

Fuente: Elaboración propia 2018

2.2.7 Resiliencia y adolescencia

Durante la adolescencia, se dan muchas situaciones peligrosas, como el socializar equivocadamente, esto puede ser provocado por las carencias en los niveles cognitivo, social y afectivo. Los riesgos para los adolescentes se suscitan en los entornos y contextos donde se desarrollan: familia/casa, compañeros/escuela, amigos/barrio, etc. La situación de riesgo social ha sido definida así:

“Aquella que establece de manera procesal, una interacción ideográfica e inadecuada con sus entornos de socialización que no cubren sus derechos fundamentales inalienables, poniendo en peligro su correcto desarrollo y dando lugar a un posible inicio de procesos de desadaptación social” (Balsells, 2003, 1997, p. 58).

Para Maddaleno y Shut-Aine (2003), los adolescentes tienen más riesgos de padecer un repertorio de crisis diferente a otras etapas evolutivas, y esto por encontrarse expuestos a conductas de riesgo a corto, mediano y largo plazo a niveles sexuales, de maduración, socioeconómicos, patología física y psíquica. Aunque es conocido también, que durante este periodo de cambios, también se adquieren nuevas capacidades; en consecuencia, es tiempo oportuno para dar inicio a la construcción un proyecto de vida y potenciar características como la autoestima, la autoconfianza, la introspección, la independencia, sentido del humor, valores, entre otros, proporcionándole vigor a los factores protectores y así prevenir las conductas de riesgo. Rutter (1993) establece diferencias de enfoque importantes para tratar la resiliencia durante la adolescencia y la juventud, afirmando que la globalización ha terminado con la homogeneidad de las culturas, lo cual se liga estrechamente con el establecimiento de la identidad de los adolescentes. El que los jóvenes tengan a la mano, modelos a seguir propios de otras culturas, podría generar confusión de identificación al tomar como base esquemas que son diferentes a los suyos. El punto sería identificar si estos referentes pueden convertirse en factores de riesgo o podrían favorecer la crisis adolescente y dan lugar a florecer los aspectos resilientes.

Wolin y Wolin (1993) destacan lo significativo que pueden ser los factores de resiliencia durante este periodo de la vida: el insight que facilita evaluar las propias capacidades, la independencia, lo que les es útil en el aspecto de no involucrarse en conflictos, la interacción que contribuye a establecer redes sociales de apoyo, de manera que se puedan encontrar estrategias a fin de sobrellevar las adversidades; la iniciativa, fomentar el interés por los estudios, el practicar deportes y actividades extraescolares

como pasatiempos y voluntariados; la creatividad, que involucra actividades artísticas y la moralidad, que enfatiza los valores y el sentido del humor, que aplaca los sentimientos negativos que podrían desencadenar aprietos. Lazarus y Folkman (1986), indican que los jóvenes tienen un afán de independencia, el camino que eligen para afrontar los infortunios es por medio de los factores sociales que les rodean; en otros términos, que la familia podría no ser indispensable para ellos, esto se debe al aprendizaje social desarrollado en otros entornos.

Antes se había mencionado la creatividad, la cual cobra una significación especial cuando se refiere a jóvenes que pertenecen a las clases menos pudientes, puesto que se asocia con la capacidad de hallar lo bello a los problemas, las malas experiencias y el dolor.

2.2.8 Factores de protección y de riesgo

2.2.8.1 Factores de protección

Son aquellos que ayudan de manera positiva a salvaguardarse de los riesgos; modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona expuesta a un riesgo que podría inducir a resultados no adaptativos, Kotliarenko, Cáceres y Fontecilla (1996). Algunos factores protectores son inherentes al ser humano, como los recursos personales y otros que surgen como resultado del contexto. Unos con otros interactúan de modo que pueden fortalecerse mutuamente y resultar capacidades positivas de afrontamiento. Entre los factores protectores personales que pueden fomentarse y que, por consiguiente, contribuyen a que la resiliencia pueda aflorar, tenemos: el asentamiento de una autoestima positiva basada en logros, desarrollo de tareas, cumplimiento de metas, oportunidades de desarrollo social, cognitivo y emocional para así tomar decisiones adecuadas, resolver problemas y prevenir de consecuencias. Durante este proceso, el soporte familiar es sumamente importante por medio de la guía, empatía, consejo y supervisión.

Los factores de protección externos también desempeñan una función importante, está referido al contexto y circunstancias que rodean al sujeto y que pueden ser: normas positivas, la familia extendida o la integración social. Para el caso específico, de las jóvenes adolescentes, objeto de este estudio; es sumamente valioso el rol que cumplen tanto la tutora, como los psicólogos, las asistentes sociales, las religiosas y demás personal que mantiene relación con las tuteladas, quienes brindan guía, afecto, así como orientación espiritual, siendo estos aspectos adicionales a los básicos y que son cubiertos por el estado como el techo y la educación, que incluye talleres que fomentan el deporte, habilidades sociales, desarrollo de talentos, proyecto de vida, apoyo mutuo, reconocimiento además de resolución de conflictos.

García y Domínguez de la Ossa (2013) establecen una aclaración de consideración respecto de marcar una diferencia entre factores de protección y factores de resiliencia, en tanto que estos últimos enfrentan con éxito el riesgo, en cambio los primeros más bien protegen del riesgo. La resiliencia espera maximizar el potencial personal resiliente y no necesariamente evadir las situaciones de conflicto.

Es importante resaltar que ningún factor promueven la resiliencia de manera aislada; es cuando se involucran varios y actúan de manera combinada relacionándose entre sí, logrando así emerger la capacidad resiliente.

2.2.8.2 Factores de riesgo

Se llaman así a aquellas circunstancias que se constituyen una traba para superar los desafíos y alcanzar metas. Peñaherrera (1998) señala a la adolescencia como una etapa compleja orientada a fijar la identidad; sin bien, supone asumir ciertos comportamientos riesgosos que podrían tomarse como positivos dentro del proceso, pueden exponerse a comprometer el rango completo del desarrollo personal, el proyecto de vida y la evolución de adaptación social propia de esta etapa, en la que tienen que adaptarse a cambios cognitivos y físicos,

entablar nuevas relaciones, incorporarse a nuevos grupos sociales, continuar la educación, vivir su sexualidad, etc. Cuando no se ha construido una identidad individual que cuente con una valía adecuada, formando positivamente parte de la sociedad, se disminuye la protección y la vulnerabilidad es mayor, así la tendencia a los riesgos será más probable. Como factores de riesgo se consideran: incompreensión de los padres y crisis de autoridad, carencias emocionales, tiempo libre mal utilizado, conductas violentas, rebeldes y depresivas, uso de medios compensatorios inadecuados, evasión de la realidad mediante sustancias, ritos o comunas pseudo religiosas.

2.2.9 Construcción de la resiliencia

No sería preciso generalizar las estrategias para construir la resiliencia, ya que cada individuo podría personalizar su construcción y adaptación según su caso. Sin embargo, más adelante se encontrará un cuadro con las características genéticas que serían la base para la acción de los factores ambientales y sociales.

Uriarte (2005) cita a Werner y Smith (1992), quienes destacan que el temperamento sería uno de los factores no inmediatos que favorecerían la resiliencia. Los niños dóciles, son más factibles de establecer vínculos de forma apropiada construyendo así un recurso protector que fomenta la resiliencia. Mientras que los temperamentos fuertes, pesimistas, irritables generarían situaciones más bien propensas a los riesgos. Para Uriarte (2005) lo más importante para que el niño pueda desarrollar resiliencia es el apego seguro dentro del ambiente familiar. Es decir, que un apego seguro unido a un entorno familiar positivo, puede ofrecer seguridad como resultado; de este modo, se crea un ambiente favorable de entendimiento del medio, se amplían las relaciones sociales y se desarrollan competencias durante la infancia, a fin de generar recursos para afrontar las adversidades que pudieran llegar.

Características genéticas y temperamentales

Adquisición de habilidades orientadas a la acción	Ambiente favorable	Fuerzas intrapsíquicas
*Enfoque de la atención	*Respuestas a las	*Confianza
*Habilidades sociales	características propias del niño	*Autocontrol
*Apreciaciones de la realidad	*Relaciones cariñosas	*Autonomía
*Mantenimiento de la concentración	*Comunicación pre-verbal	*Control de impulsos
*Anticipación del futuro	*Sensibilidad simbólica	*Autoestima
*Expresión social	*Aliento y entusiasmo	*Ser querible
*Atención emocional	*Exposición controlada a la	*Empatía
*Uso adaptado de la fantasía	adversidad	*Altruismo
*Conducta pro-social	*Ayudas requeridas	*Control internalizado
*Resolución de problemas	*Dar oportunidades	*Flexibilidad
*Revisión positiva	*Aceptación de los pares	*Esperanza/optimismo
*Manejo del estrés	*Rituales y tradiciones	*Decisión ante riesgos
*Expresión creativa	*Disciplina	*Iniciativa
*Recolección de información	*Contacto parental con la	*Energía
*Creación de opciones	escuela	*Valentía
*Soluciones alternativas		

Fuente: (Villarroel Castellón, Fabricio y colaboradores)

2.3 Definición conceptual y operacional de la variable de investigación

Tabla 7

Definición conceptual de la variable y otras palabras clave

Variable	Dimensión	Definición
	Ecuanimidad	Pone de manifiesto visión balanceada de la vida personal de las experiencias, tomar las cosas con tranquilidad moderando las actitudes ante la adversidad, Wagnild y Young (1993).
Resiliencia	Sentirse bien solo	Da el significado de libertad de ser únicos y muy importantes, Wagnild y Young (1993).
	Confianza en sí mismo	Habilidad para creer en uno mismo y en sus propias capacidades, Wagnild y Young (1993).

Variable	Dimensión	Definición
Otros términos recurrentes	Perseverancia	Persistencia ante la desgracia y la frustración, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina, Wagnild y Young (1993).
	Satisfacción personal	Comprender el significado de la vida y la manera cómo ésta se construye, Wagnild y Young (1993).
	Vulnerabilidad	Relacionado a la predisposición o susceptibilidad que tiene un elemento de ser afectado o de sufrir pérdida. Así, la diferencia de vulnerabilidad de los elementos establece el carácter selectivo del rigor del impacto o efectos de un evento externo sobre los mismos, Maskrey (1993).
	Adversidad	Según la Real Academia española: cualidad de adverso, suerte adversa, infortunio, situación desgraciada en que alguien se halla.
	Adolescencia	Para Fize (2007), es un espacio de tiempo que separa la niñez de la juventud, y sucede aproximadamente, entre los 12 y 20 años. Cabezuelo (2012) Indica que la adolescencia no comienza en un momento fijo; comúnmente, en las mujeres podría empezar a los 10 años, en ocasiones, a los 9, y en los varones entre los 11 y 12 años, incluso se puede retrasar. Jensen y Nutt,(2015) refieren el concepto del doctor en psicología de EE UU y primer presidente de la Asoc. Psicológica Americana, Granville Stanley Hall: “la adolescencia es una época singular de la vida, una fase independiente y cualitativamente distinta tanto de la niñez como de la madurez”; un periodo de agreste euforia, y por consiguiente, con poco mayor control que la absoluta anarquía de la infancia.

Fuente: Elaboración propia 2018

CAPITULO III

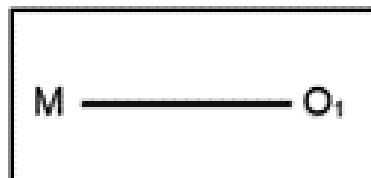
METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es de tipo no experimental; se utilizó un instrumento para medir la variable sin manipularla, observándose el fenómeno tal como se da en su contexto natural, Hernández, Fernández y Baptista (2006). Es no correlacional y de corte transversal aplicado; a saber, se vale de la recolección de datos en un momento único. Además es cuantitativa debido a la utilización de números y datos estadísticos, los que han sido obtenidos mediante un instrumento que, en este caso, estima la magnitud de la resiliencia basado en cinco dimensiones, se parte de situaciones precisas para llegar a una descripción general.

El diseño es descriptivo, el cual implica observación y descripción con la intención de llegar a obtener información relativa a circunstancias, costumbres y actitudes predominantes del objeto de estudio. Los estudios descriptivos investigan con el fin de especificar las propiedades y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos del fenómeno sometido al análisis, Hernández (2014); para este caso, el objeto de estudio es la población de las jóvenes residentes de una institución del Estado en el distrito de San Miguel.

Diagrama del Diseño



O_1 = Observación de la resiliencia
 M = Muestra

3.2 Población y Muestra

3.2.1 Población

La población para este estudio, está constituida por 103 mujeres adolescentes entre 12 y 18 años residentes de una institución del Estado en el distrito de San Miguel, las mismas que proceden de diferentes zonas del país.

3.2.2 Muestra

La muestra fue seleccionada con un proceso no estadístico de tipo intencional. Se consideraron a 66 participantes. Para ello, se utilizó los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

<u>Criterios de inclusión</u>	<u>Criterios de exclusión</u>
1. Residentes de una institución estatal	1. Residentes de instituciones privadas
2. Residentes del sexo femenino	2. Residentes del sexo masculino
3. Residentes entre 12 a 18 años	3. Residentes menores a 12 y mayores a 18 años
4. Residentes en riesgo social o estado de abandono	4. Residentes que no están en riesgo social o estado de abandono

3.3 Identificación de la Variable

Tabla 8

Identificación de la variable y su operacionalización

Variable	Definición Teórica	Dimensiones	Reactivos	Escala
Resiliencia	El nivel de resiliencia está relacionado a la medida en que una persona es capaz de afrontar con éxito la adversidad, esta capacidad guarda relación con los constructos potenciados gracias a los factores protectores influyentes en la vida.	Ecuanimidad	7, 8, 11, 12	Alto Tend. Alta Media Tend. Media Bajo
		Sentirse bien solo	5, 3, 19	Alto Tend. Alta Media Tend. Media Bajo
		Confianza en sí mismo	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24	Alto Tend. Alta Media Tend. Media Bajo
		Perseverancia	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23	Alto Tend. Alta Media Tend. Media Bajo
		Satisfacción personal	16, 21, 22, 25	Alto Tend. Alta Media Tend. Media Bajo

Fuente: Adaptación de la Escala de Resiliencia W&Y, validada por Novella (2002)

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnica

Para la recolección de datos, se manejó la técnica indirecta de la encuesta, Sánchez (2002); la evaluación se realizó mediante de un cuestionario de preguntas cerradas el cual forma parte del instrumento.

3.4.2 Instrumento

El instrumento usado es la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, construida en 1988 y revisada por los mismos autores en 1993. Evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia: ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción, lo que en su conjunto considera una escala.

Ficha Técnica

Nombre: Escala de Resiliencia.

Autores: Wagnild, G. Young, H. (1993).

Procedencia: Estado Unidos.

Adaptación peruana: Novella (2002).

Administración: Individual o colectiva.

Duración: De 25 a 30 minutos aproximadamente.

Aplicación: Para adolescentes y adultos.

Descripción

La escala de resiliencia se compone de 25 ítems. El participante indica el grado de conformidad con el ítem, todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes indican mayor resiliencia, el rango de puntuación fluctúa entre 25 y 175 puntos.

Objetivos del Instrumento

a) Establecer el nivel de resiliencia de los estudiantes.

- b) Realizar un análisis psicométrico del nivel de resiliencia de los estudiantes.

Estructura

- Confianza en sí mismo
- Ecuanimidad
- Perseverancia
- Satisfacción personal
- Sentirse bien solo

Factores

Factor I - Competencia Personal, contiene por 17 ítems que indican: autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.

Factor II - Aceptación de uno mismo y de la vida, con 8 ítems, reflejan la adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable en concordancia con la aceptación por la vida y sentimientos de paz a pese de la adversidad.

Estos factores representan aspectos resilientes como:

- a) **Ecuanimidad**: Revela una perspectiva balanceada de la propia vida y sus experiencias, el tomar las cosas apaciblemente, moderando sus actitudes ante la adversidad.
- b) **Perseverancia**: Tenacidad ante desgracias y desanimo, desear intensamente logros y autodisciplina.
- c) **Confianza** en sí mismo: Habilidad de confiar en sí mismo y en sus capacidades.
- d) **Satisfacción personal**: Entender qué significa la vida y cómo se contribuye a esta.
- e) **Sentirse bien solo**: Otorga un sentido de libertad y de sentirse único y muy importante.

Relación de ítems por cada factor de la Escala de Resiliencia (ER)

Satisfacción personal:	16, 21, 22, 25
Ecuanimidad:	7, 8, 11, 12
Sentirse bien sólo:	5, 3, 19
Confianza en sí mismo:	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24
Perseverancia:	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23

Calificación e interpretación

Los 25 ítems puntuados en una escala de formato tipo Likert de 7 puntos donde: 1, es máximo desacuerdo; 7, significa máximo de acuerdo. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem; y a todos los que son calificados positivamente de entre 25 a 175 serán puntajes indicadores de mayor resiliencia.

Confiabilidad y validez del documento original

Confiabilidad

Se calculó la confiabilidad de la prueba piloto utilizando el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89, Novella (2002). Estudios citados por Wagnild y Young arrojaron confiabilidades de 0.85 en una muestra de personal que atiende de pacientes que sufren de Alzheimer; 0.86 y 0.85 en dos muestras de estudiantes mujeres graduadas; 0.90 en madres primerizas post parto; y 0.76 en residentes de hospedajes públicos. Además, con la técnica test retest los autores evaluaron la confiabilidad en un estudio longitudinal en mujeres embarazadas antes y después del parto, de lo cual se obtuvo correlaciones de 0.67 a 0.84, las cuales son respetables.

Validez

Se demuestra en los elevados índices de correlación de la ER con cálculos bien establecidos de constructos vinculados con la resiliencia. Kaiser identifica 5 factores: Satisfacción personal, Ecuanimidad, Sentirse bien sólo, Confianza en sí mismo, Perseverancia.

La validez del contenido se da a priori, pues los ítems se seleccionaron de acuerdo con aquellos que expresaban los conceptos de resiliencia, a cargo de los investigadores, dos psicometristas y dos enfermeras. Los ítems tienen una redacción positiva. La validez concurrente se da al correlacionar la resiliencia como: Depresión, con $r = -0.36$, satisfacción de vida, $r = 0.59$; moral, $r = 0.54$; salud, $r = 0.50$; autoestima, $r = 0.57$; y percepción al estrés, $r = -0.67$.

En cuanto a la validez, en esta investigación se usó el análisis factorial para valorar la estructura interna del cuestionario, con la técnica de componentes principales y rotación oblimin, que mostró 5 factores que no están correlacionados entre sí.

Adaptación de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en Perú

Descripción

En nuestro país, la Escala original fue adaptada –traducida del inglés– y analizada psicométricamente por Novella (2002), utilizando una muestra de 324 estudiantes entre 14 a 17 años del Colegio Nacional de Mujeres “Teresa Gonzales de Fanning”, en el distrito de Jesús María -Lima. Haciendo uso de la misma técnica de factorización y de rotación encuentra 2 factores (el primero, con 20 ítems, y el segundo, con 5), y alcanza con el coeficiente alfa una consistencia interna global de 0.875, y correlaciones ítem-test que oscilan entre 0.18 a 0.63, siendo todos los coeficientes estadísticamente significativos al nivel del 0.01 ($p < 0.01$), pero con uno de ellos (ítem 11) con un coeficiente inferior a 0.20, valor estipulado como el mínimo en este caso, el cual no fue eliminado porque su impacto sobre el aumento del valor alfa era muy pobre (Novella, 2002).

Calidad individual de los ítems de la escala

A fin de valorar la calidad individual de los reactivos de la Escala se calculó el coeficiente de correlación ítem-test corregido (ítem remainder) o índice de discriminación (ID) de cada uno de los ítems, a través del coeficiente de correlación de Pearson. El criterio para decidir psicométricamente la calidad individual del ítem es que el reactivo posea índices iguales o superiores a 0.20, o sea, estadísticamente significativos.

Todos los coeficientes ítem-test corregidos son estadísticamente muy significativos ($p < 0.01$) al ser mayores que el valor teórico (0.01; $399 = 0.128$; Doménech, 1975, tabla H, pág. 435); pero dos de los ítems tienen índices de discriminación menores a 0.20 (el 20 y el 25). No obstante, se creyó inconveniente el eliminarlos, ya que el coeficiente alfa global de la escala (véase la tabla 2) no aumentaría significativamente. Es importante advertir que los valores de estos coeficientes son, en globo, un poco menores a los obtenidos por Novella (2002) en una muestra de estudiantes mujeres, pero los coeficientes de esta autora y los que se han mostrado son, a la vez, inferiores a los datos originales (Wagnild y Young, 1993), ratificando una tendencia ya observada en cuestionarios elaborados en otras culturas y adaptados para su uso en nuestro país (p.e., Aliaga y Pecho, 2000; Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho, 2001).

CALIDAD GLOBAL DE LA ESCALA

Confiabilidad

La confiabilidad de la Escala se establece determinando su consistencia interna o grado de intercorrelación y de equivalencia de sus ítems. Para este fin, usamos el coeficiente de Alfa de Cronbach, que va de 0 a 1, siendo 1 indicador de la máxima consistencia.

El coeficiente se calcula para la Escala global y para cada una de sus áreas o perspectivas de resiliencia, Wagnild y Young (1993). El resultado es el siguiente:

Validez

Bajo el enfoque intrapruebas, una fuente de evidencia de la validez la constituye la correlación ítem-test corregida y también el coeficiente Alfa que ya ha sido analizado con un buen resultado. Otra fuente de evidencia es la que proporciona la ejecución de un análisis factorial exploratorio tratando de resolver dos cuestiones, la primera, ¿qué proporción de la varianza o variabilidad en las puntuaciones de sujetos en la Escala se puede atribuir a la variable que mide?; y la segunda, ¿cuál es la estructura de la Escala? Siguiendo a Wagnild y Young (1993), se hizo un análisis factorial con la técnica de los componentes principales y rotación oblimin con la normalización de Kayser.

Resumiendo, con un enfoque intrapruebas los resultados de los coeficientes de correlación ítem-test corregidos, el coeficiente Alfa global y la proporción apreciable de varianza expresada por los factores, indican que la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) posee las características fundamentales para ser considerada como válida.

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Luego de la administración del Instrumento Escala de Resiliencia de Wagnild y Young que consta de un cuestionario de 25 preguntas con respuestas de elección múltiple, se procesó la data obtenida de la siguiente manera:

- Se vaciaron las respuestas en la hoja de cálculo de Microsoft Excel específicamente diseñada para el instrumento Wagnild y Young. Con los resultados arrojados, se crea una nueva hoja para ubicar las respuestas en cada dimensión a fin de sumar resultados individuales y luego proceder a calcular los porcentajes a nivel colectivo y general.
- Se creó una página en Microsoft Excel para el ingreso cada una de las respuestas de los 66 participantes, con la finalidad de importar esta data al programa estadístico Statistical Package for the Social Scienses (SPSS) y así obtener los análisis y estadísticos.

4.2 Presentación de resultados

Una vez obtenida la base de datos se procedió a analizar la información obteniéndose lo siguiente:

Tabla 9

Descripción cuantitativa de la muestra de estudio

Edad

N	Válidos	66
	Perdidos	0
Media		15,15
Mediana		15,00
Desviación estándar		1,657
Mínimo		12
Máximo		18

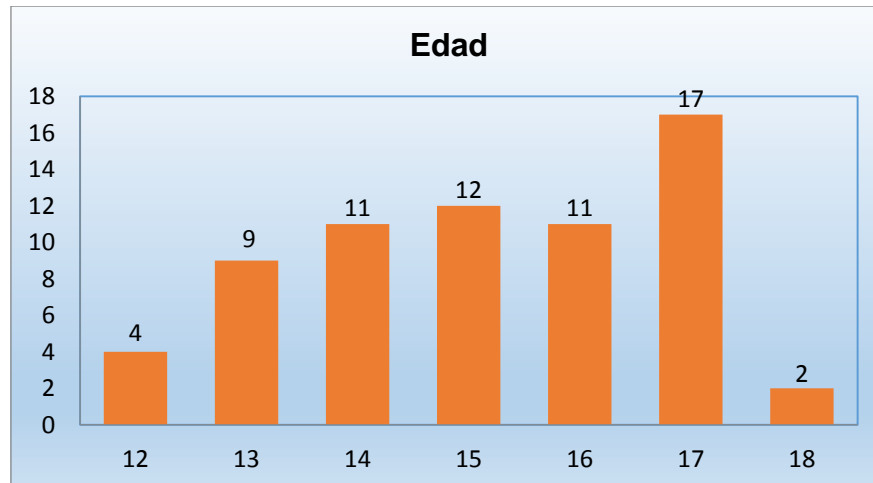


Figura 8. Fuente: Elaboración propia

Como se observa en el cuadro anterior, la población objeto de esta investigación es bastante joven y se encuentran dentro de la etapa adolescente. De las 66 residentes encuestadas, la edad máxima encontrada fue de 18 años y la edad mínima de 12, resultado una edad promedio de 15 años, hallándose una significativa concentración está en la edad de 17 años.

Tabla 10
Nivel de educación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sin nivel	3	4,5%	4,5	4,5
	Primaria	30	45,5	45,5	50,0
	Secundaria	33	50,0	50,0	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

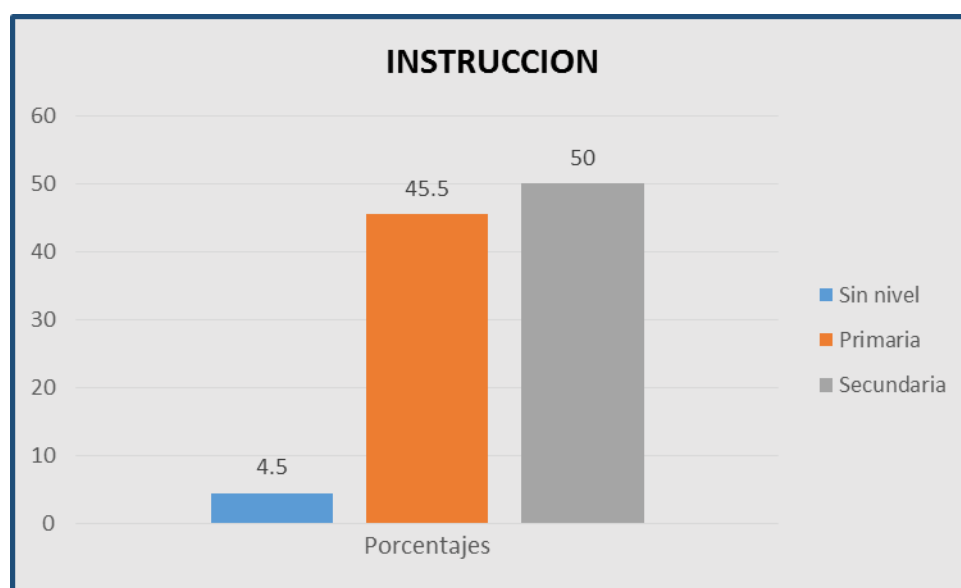


Figura 9. Fuente: elaboración propia

Las barras en esta tabla indican el grado educativo alcanzado por las adolescentes. Se observa que la primera barra denominada “sin nivel” indica que el 4.5 % de las adolescentes no han desarrollado la habilidad de leer y escribir y requirieron ayuda para tomar la prueba, el 45.5 % cursa estudios primarios y 50 %, estudios secundarios.

Tabla 11

Confiabilidad por consistencia interna ítem por ítem de la Escala de resiliencia de Wagnild y Young

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
A1	115,000	682,769	,660	,904
A2	115,394	693,719	,458	,907
A3	115,424	674,094	,548	,906
A4	115,485	687,423	,423	,908
A5	114,894	670,773	,614	,904
A6	114,212	674,539	,668	,903
A7	115,712	684,054	,534	,906
A8	114,258	692,071	,458	,907
A9	115,909	709,899	,277	,911
A10	115,076	685,610	,561	,906
A11	115,212	693,831	,472	,907
A12	115,591	691,907	,463	,907
A13	115,000	682,646	,550	,906
A14	114,939	691,473	,485	,907
A15	115,348	672,015	,601	,905
A16	114,909	683,130	,532	,906
A17	114,909	672,084	,692	,903
A18	114,364	674,850	,668	,903
A19	115,000	681,446	,568	,905
A20	115,939	718,612	,159	,914
A21	114,409	688,276	,471	,907
A22	115,909	701,222	,373	,909
A23	114,742	676,871	,644	,904
A24	114,515	688,531	,568	,906
A25	115,667	682,903	,470	,907

Fuente: Elaboración propia 2018

Se demuestra la confiabilidad del instrumento mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. En los 25 ítems de la prueba que fueron medidos en una escala tipo Likert, los valores alfa se encuentran entre el 0,903 y el 0,914, lo que significa que el instrumento es altamente confiable.

Tabla 12
Confianza en sí mismo

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	3%
Tend. Media	1	2%
Medio	5	8%
Tend. Alta	24	36%
Alto	34	52%
Total	66	100%

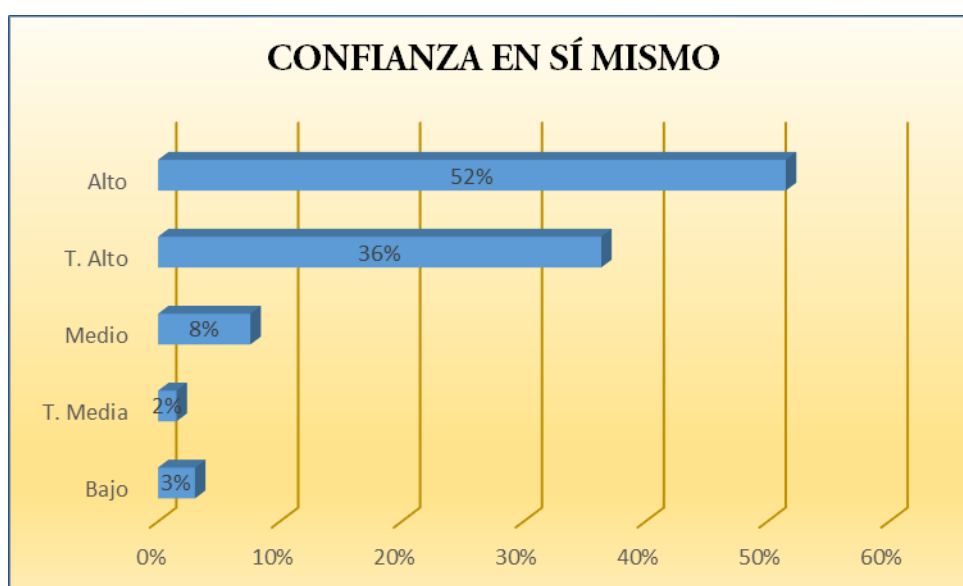


Figura 10. Medidas porcentuales para la dimensión
“Confianza en sí mismo”. Fuente: elaboración propia 2018

Se puede observar que el 52 % de adolescentes se sitúan en un nivel alto de confianza en sí mismas, seguido del 36 % en igual tendencia y la minoría restantes se ubican entre los niveles bajo a medio. Esto significa que las residentes de esta institución se sienten orgullosas de sus logros en la vida, que tienen capacidad de controlar varias cosas al mismo tiempo, son decididas, pueden encarar los desafíos porque ya las han experimentado anteriormente, creen en sí mismas para poder pasar y superar tiempos de dificultad futuros, se sienten confiables y saben que cuentan con la energía requerida para hacer lo que tienen que hacer.

Tabla 13
Perseverancia

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	2%
Tend. Media	2	3%
Medio	11	17%
Tend. Alta	23	35%
Alto	29	44%
Total	66	100%

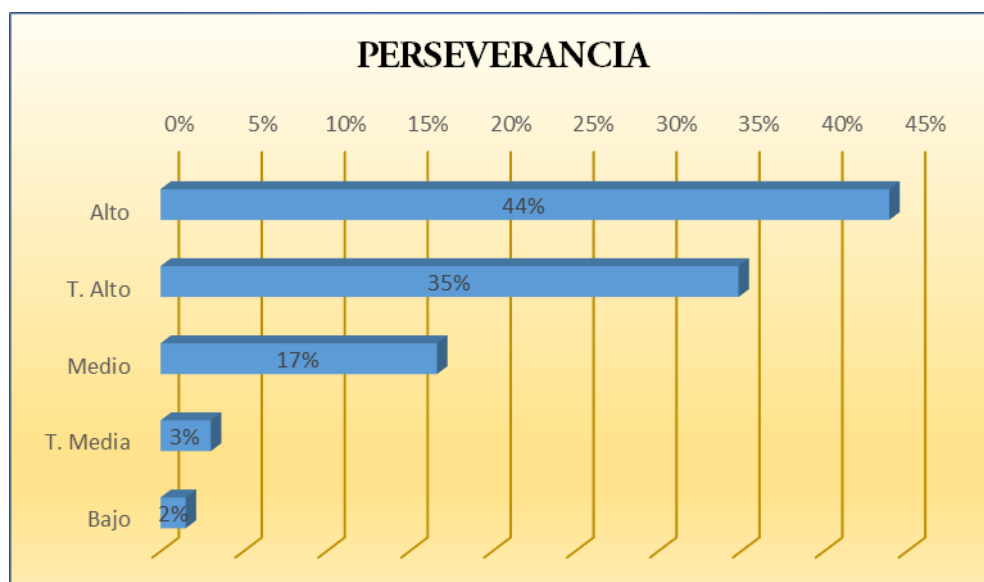


Figura 11. Medidas porcentuales para la dimensión “Perseverancia”

Fuente: elaboración propia 2018

En la dimensión de la perseverancia el 44 % de participantes se encuentra en el nivel alto, el 35 % en una tendencia alta, el 17 % nivel medio y el 5 % se ubican entre el nivel bajo y la tendencia media. Estos resultados reflejan el nivel en que realizan algo que han planeado, el salvar situaciones arreglándoselas de un modo o de otro, el mantenerse interesadas en las cosas, ser disciplinadas, el obligarse a sí mismas a realizar cosas aun cuando no quieran y reconocer su capacidad de encontrar la salida a las situaciones difíciles.

Tabla 14
Satisfacción personal

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	3%
Tend. Media	5	8%
Medio	9	14%
Tend. Alta	15	23%
Alto	35	53%
Total	66	100%

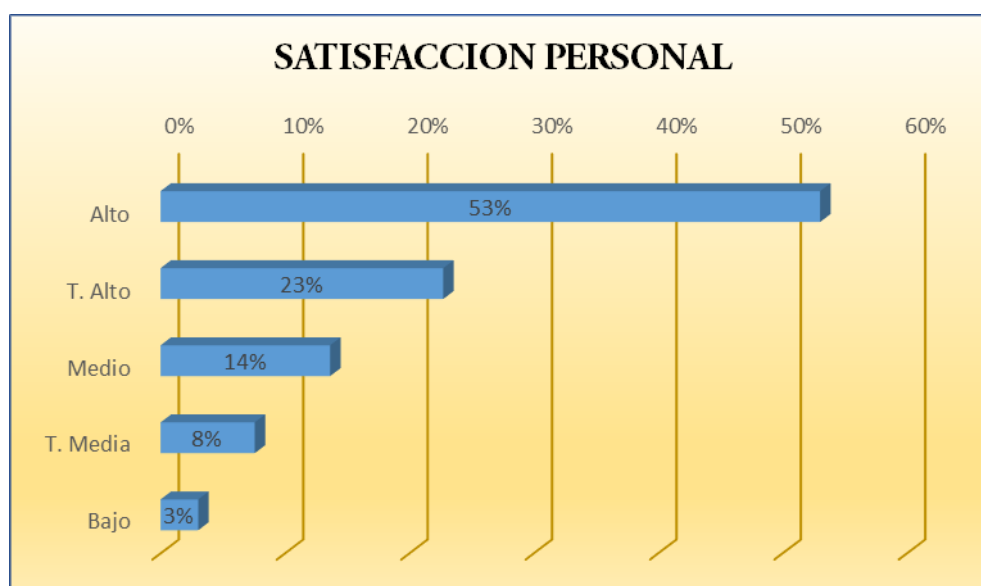


Figura 12. Medidas porcentuales para la dimensión “Satisfacción Personal”
Fuente: elaboración propia 2018

Según las respuestas obtenidas, más de la mitad de adolescentes, el 53 %, se hallan en el nivel alto de satisfacción personal, el 23 % muestra una tendencia alta, 14 % aparece en una situación media, el 8 % en una tendencia media y el 3 % en el nivel bajo. Los puntajes en esta dimensión están vinculados al hecho de que las jóvenes siempre encuentran algo que les haga reír, de sentir que la vida tiene significado, el no lamentarse de cosas por las que no se puede hacer nada y el saberse tranquilas a pese a tener que reconocer que podrían haber personas que no las quieren.

Tabla 15
Ecuanimidad

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	3%
Tend. Media	2	3%
Medio	9	14%
Tend. Alta	22	33%
Alto	31	47%
Total	66	100%

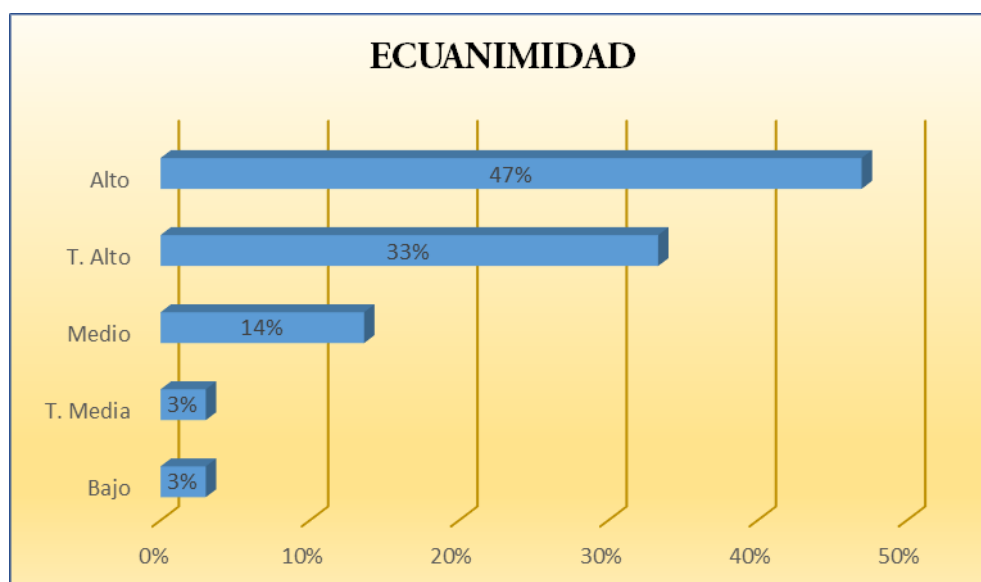


Figura 13. Medidas porcentuales para la dimensión “Ecuanimidad”

Fuente: elaboración propia 2018

La tabla muestra que el 41 % de adolescentes cuenta con un elevado nivel de ecuanimidad, 33 % se coloca en una tendencia alta, 14 % en el medio y el 6 % que queda, se fragmenta entre la tendencia media y el nivel más bajo. Estos índices reflejan el grado de las tuteladas en aspectos tales como las perspectivas a largo plazo, cuán amigas de sí mismas se sienten, el no preguntarse por la finalidad de todo y de tomar las cosas una por una.

Tabla 16
Sentirse bien solo

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	8%
Tend. Media	2	3%
Medio	8	12%
Tend. Alta	16	24%
Alto	35	53%
Total	66	100%

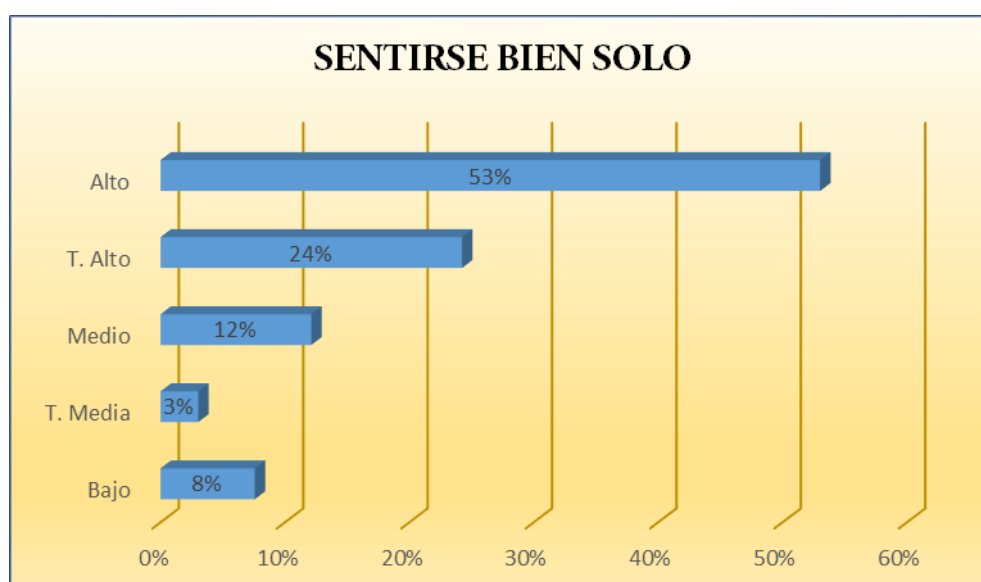


Figura 14. Medidas porcentuales para la dimensión “Sentirse bien solo”

Fuente: elaboración propia 2018

Para este caso, 53 % de las encuestadas manifestaron sentirse bien solas; seguidas por el 24 % en tendencia alta, el 12 % en el nivel medio, el 3 % en la tendencia media y el 8 % en el nivel más bajo, el cual es el porcentaje más elevado en lo referido al nivel bajo, a comparación de las demás dimensiones. Significa que las residentes del hogar, en su mayoría, tienen un grado adecuado de dependencia personal, se sienten confiadas de estar solas si hay necesidad y de poder ver de diferentes maneras una misma circunstancia.

Tabla 17
Total de resiliencia

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	2%
Tend. Media	3	5%
Medio	6	9%
Tend. Alta	24	36%
Alto	32	48%
Total	66	100%

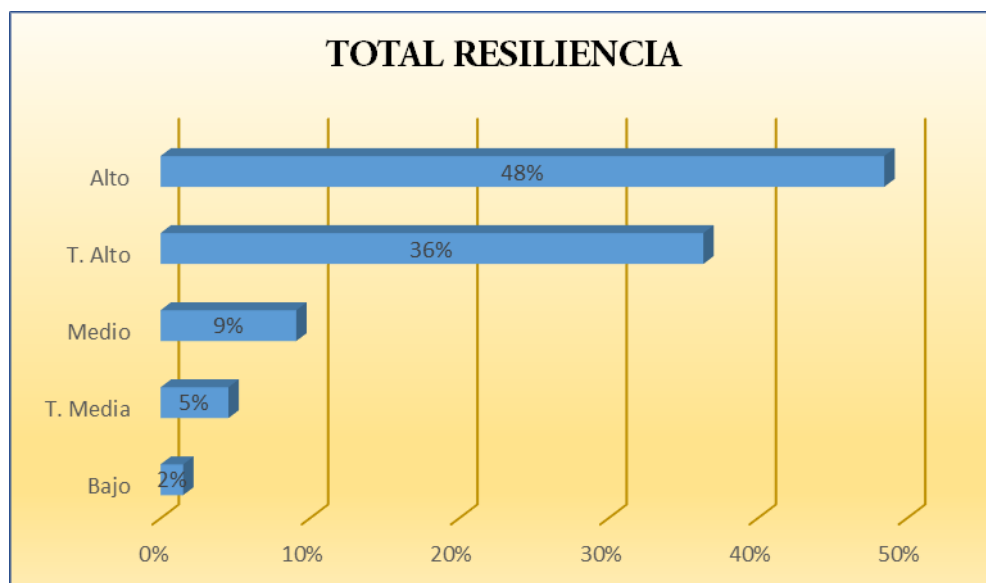


Figura 15. Medidas porcentuales para el total de Resiliencia
Fuente: elaboración propia 2018

Se aprecia, que si bien, existen porcentajes superiores en los niveles elevados, 48 % y 36 %, también se da la ocurrencia de adolescentes que aparecen en los niveles más bajos, en todas las dimensiones. Por tanto, se puede decir que, según los resultados arrojados al momento de la prueba, se ha encontrado a las jóvenes adolescentes en su mayoría, con la capacidad resiliente por encima del medio.

Tabla 18

Comparación de Porcentajes por Dimensión

Dimensión	Bajo		Tendencia Media		Medio		Tendencia Alta		Alto	
Confianza en sí mismo	2	3%	1	2%	5	8%	24	36%	34	52%
Perseverancia	1	2%	2	3%	11	17%	23	35%	29	44%
Satisfacción personal	2	3%	5	8%	9	14%	15	23%	35	53%
Ecuanimidad	2	3%	2	3%	9	14%	22	33%	31	47%
Sentirse bien solo	5	8%	2	3%	8	12%	16	24%	35	53%
Perseverancia	1	2%	3	5%	6	9%	24	36%	32	48%

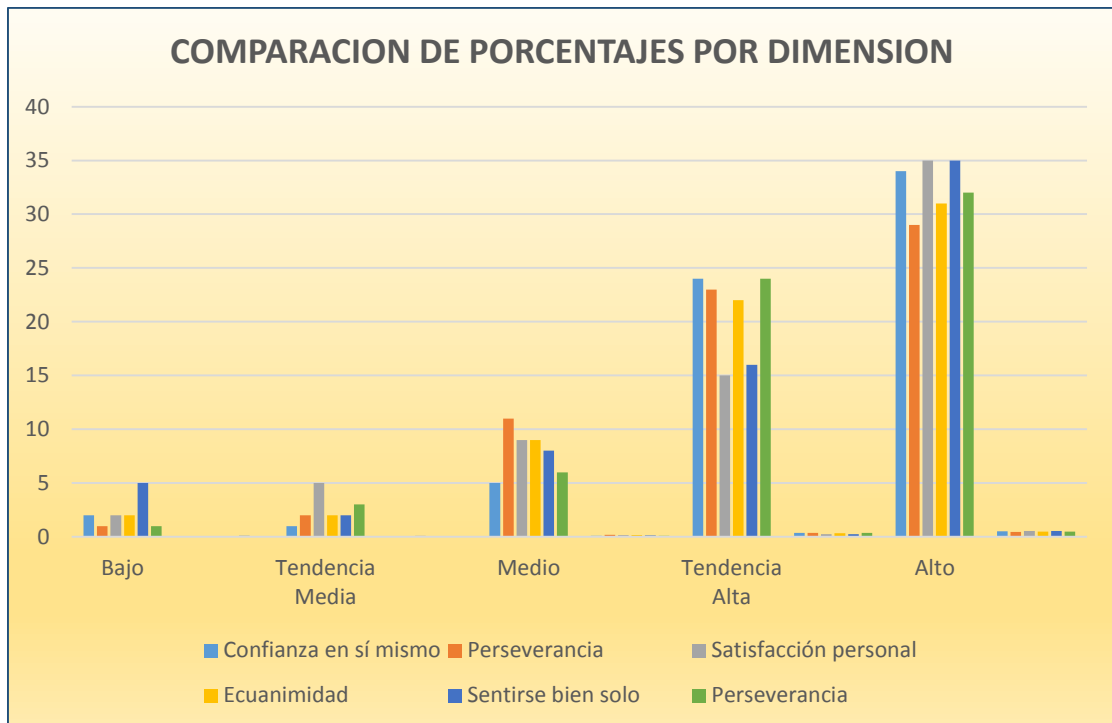


Figura 16. Medidas porcentuales y comparativas para las cinco dimensiones

Fuente: elaboración propia 2018

Se puede distinguir que los resultados parciales obtenidos en las 5 dimensiones guardan bastante semejanza entre sí, observándose que en los dos niveles más bajos se destacan “sentirse bien solo” y “satisfacción personal” y en el nivel “alto”, puntuaciones ligeramente menos elevadas en perseverancia y ecuanimidad.

4.3 Análisis y discusión de resultados

Como indica el análisis anterior, el nivel alto de resiliencia encontrado en las jóvenes mujeres de una institución del Estado en el distrito de San Miguel alcanza el 48 %, seguido de un 36 % que marca una tendencia alta, lo que nos da una lectura de que se trata de adolescentes con un ajuste y adaptación psicosocial adecuado en ciertos importantes aspectos de su desarrollo. Sin embargo, es importante tener en consideración, que también existen jóvenes que, aunque bastante menos, se sitúan en el otro extremo de la tabla. Entre los factores protectores atribuibles para obtener este resultado favorable, podría estar el hecho de realizar la prueba dentro de un contexto en el que prevalece una fuerte presencia la Iglesia, que cumple un rol de consejería espiritual, además del personal al cuidado de las residentes que realiza un papel importante fomentando de manera permanente, los valores, la autoestima, la resolución de conflictos, el establecimiento del proyecto de vida, entre otras cosas.

Tomando como referencia la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson, el grupo etario con el que se trabajó, se encuentra dentro del estadio que compete a la adolescencia; la etapa de la identidad versus la difusión de la identidad, que tiene dentro de sus relaciones significativas a los grupos, modelos de roles y como fuerza básica la fidelidad. Se trata entonces, de jóvenes que se encuentran en un tiempo de la vida en que buscan su lugar en la sociedad y que, a la vez, son susceptibles a integrarse a un grupo. Para el presente caso, dentro de la institución, las adolescentes, tienen modelos adultos positivos a seguir, lo que podría contribuir mejorar su nivel de confianza en sí mismas, la perseverancia y la satisfacción, que son tres de las dimensiones que conforman la herramienta usada para medir la resiliencia y en las que han obtenido puntuaciones altas.

En la primera dimensión, **confianza en sí mismo**, se encontró en el nivel alto al 52 % y un 36 % en esa tendencia; según Wagnild y Young (1993), está relacionada con la habilidad de creer en las facultades

propias. Es importante tomar en cuenta, que estos resultados guardan relación con estudios que demuestran que son las mujeres las que presentan mayor capacidad resiliente; Salgado (2009), evaluó a 245 alumnos de colegios estatales en Lima encontrando en el sexo femenino niveles mayores de resiliencia que los varones; así mismo, Camacho, Portillo, Martínez, Morales y Hernández (2014) señalan en su investigación realizada con varones y mujeres del norte de México, que la muestra femenina indica un predominio resiliente sobre la muestra masculina especialmente en dimensiones relacionadas a la fortaleza y confianza en sí mismas además de soporte familiar y apoyo social.

Para los creadores del instrumento usado para el presente trabajo, la **perseverancia** es la capacidad de persistencia ante la adversidad; en la muestra tomada, el 44 % de las evaluadas mostró un nivel alto, 35 %, tendencia alta y 17 %, nivel medio. Grotberg (2009) en su “Modelo de factores”, señala que los niños toman factores de resiliencia de cuatro fuentes: “Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo estoy” y “Yo puedo”; ésta última está relacionada a las relaciones sociales. Dentro del contexto en el que se encuentran las adolescentes, este tema es de consideración dado que es indispensable mantener una sociabilidad correcta, el que puedan seguir normas ya establecidas de conducta y así convivir con sus pares en armonía; por todo esto, es importante darles la oportunidad de tomar decisiones, entender las consecuencias y resolver conflictos, reconociendo sus habilidades para buscar y encontrar salidas a las situaciones difíciles.

La dimensión **satisfacción personal**, se vincula al hecho de asumir positivamente las cosas, con buen humor y proporcionarle sentido a la vida. Los resultados evidencian que poco más de la mitad están ubicadas en un nivel alto, con 53 %, 23 % en una tendencia alta, 14 % en el medio, 8% en la tendencia media y 3 % en el grado más bajo, evidenciando que las adolescentes le dan sentido a la vida y desarrollan el sentido del humor; aspectos que Vanistendael (2002) incluye en su modelo “la casita de la resiliencia”: una planta entera para cubrir la necesidad de darle

sentido a la vida y entre otros ambientes, el humor, el cual es básico para la resiliencia. El modelo de Wolin y Wolin también incluye entre sus pilares de resiliencia al humor y lo provechoso de encontrar lo divertido en medio de la desdicha.

Respecto a la dimensión **ecuanimidad**, se encontró un 47 % en el nivel más alto, 33 % en el siguiente y 14 % en el intermedio. En sus respuestas al cuestionario, las adolescentes han expresado sus perspectivas a largo plazo, cuán amigas de sí mismas se sienten y las maneras en que toman las cosas. Se puede percibir que el estar recibiendo una orientación positiva en los diferentes aspectos de la vida puede ser clave para poder responder con optimismo las vicisitudes y desafíos que puedan presentarse; de tal forma que no pasen a ser experiencias traumáticas, al contrario, oportunidades de fortalecimiento y superación. Esto concuerda con lo enseñado por Vygotsky (2010) cuando hablaba de la “zona de desarrollo próximo”; que le atribuía una buena porción del éxito en los logros propios de las fases de crecimiento de los niños, a haber recibido la guía oportuna y cercana de un adulto, así dado el tiempo de enfrentar los problemas, tendría el criterio necesario para conducirse apropiadamente.

La última dimensión es **sentirse bien solo**, y está relacionada a la dependencia personal, el permanecer bien cuando hay necesidad de estar sin compañía, además de la habilidad de encontrarle diferentes perspectivas a una misma situación. Los resultados del instrumento arrojaron que el 53 % de las adolescentes se sitúan en el nivel más alto, 24 % en la tendencia alta, 12 % en la media, 3 % en la tendencia media y el índice más prominente de todas las dimensiones para el nivel más bajo se encuentra aquí, que es de 8 %, equivalente a adolescentes. Wagnild y Young (1993), le atribuyen a esta dimensión, un significado de libertad y el valorar el hecho de ser únicos e importantes. La teoría cognitivista señala que cuando los niños cuentan con recursos cognitivos diversos, gozan de más posibilidades de análisis y estrategias de afrontamiento

ante los desafíos e infortunios, creando así competencias y un mejor nivel de autoestima.

4.4 Conclusiones

Se ha encontrado que más de la mitad de las adolescentes presentan índices por sobre el nivel medio, lo cual refleja adaptabilidad y alta capacidad resiliente. No obstante, es también importante precisar que, existe un grupo minoritario, al que tomar en cuenta, que se encuentra en la parte baja de la tabla.

La primera dimensión, **confianza en sí mismo**, muestra que más de la mitad de las adolescentes confían en que cuentan con las habilidades y la energía necesaria para sobrellevar con éxito las tribulaciones que puedan presentarse en el camino. El ofrecerles herramientas para salir adelante, por medio de los talleres como cosmetología, costura, computación y otros, es muy valioso, ya que les da la oportunidad de descubrir sus aptitudes y de saberse útiles, todo esto contribuyendo al incremento de su autoestima.

En el caso de la **perseverancia**, los indicadores presentan a un grupo considerable ubicado entre el nivel alto y la tendencia alta; son jóvenes mujeres que pese a haber vivido experiencias traumáticas en su corta vida, no se desalientan y mantienen sus deseos de conseguir cosas favorables para su vida.

Con la **satisfacción personal** tiene mucho que ver el poder entender la razón de la existencia y sentirse capaz de contribuir satisfactoriamente a la misma. En esta dimensión se encontró el mayor porcentaje en el nivel alto, para los niveles que les siguen los porcentajes bajan de manera gradual. Las actividades frecuentes recreativas programadas a lo durante todo el año en la institución, hacen posible, en muchos casos, mantener a las adolescentes con el ánimo elevando y expectante.

Al medir la **ecuanimidad** se halló que un poco menos de la mitad de la muestra en el nivel alto, seguido por un considerable número en la tendencia alta. Esto demuestra que un importante número de las residentes de la institución señalada, toman la vida y las experiencias a partir de una perspectiva balanceada, moderando actitudes y comportamientos.

Finalmente, en la dimensión **sentirse bien solo**, gran número de adolescentes se encontraron en el nivel más alto, es la única dimensión en la que el nivel más bajo aparece relativamente superior si se compara con las otras dimensiones. Se refleja entonces, que en su mayoría, las adolescentes reconocen que son importantes, pueden depender de los demás hasta donde sea necesario y reflexionar frente a las situaciones que se le puedan presentar.

Es importante indicar que las residentes de esta institución del estado, en su contexto actual, tienen presente diversos factores protectores y existe una motivación permanente, el desafío mayor surge en el momento de abandonar el recinto, dado que es probable que regresen a sus circunstancias anteriores y que el número de factores de riesgo suba, con una posibilidad grande de que puedan sobrepasar al número de factores de protección, de modo que, el mantener la moral alta, podría convertirse en un ideal bastante difícil de conseguir. Lo deseable es que las adolescentes al salir puedan haber desarrollado las habilidades necesarias para lograr la resiliencia, cualidad estudiada en esta investigación.

4.5 Recomendaciones

- * Es imprescindible atender la exigencia de encarar los diversos aspectos relacionados a la vulnerabilidad y la resiliencia. Tomando en cuenta que todas las personas tienen un potencial resiliente, desarrollado en mayor o menor grado.
- * Ya identificadas las dimensiones de la resiliencia y los niveles en que las jóvenes se encuentran, es importante realizar un trabajo específico enfocándose en cada una de ellas.
- * Asegurar que los factores protectores estén presentes dentro de la institución: buena comunicación, modelos de vida, soporte afectivo y emocional, educación formal, ambientes sanos, esparcimiento, entre otros.
- * Promover conductas y características afines a la resiliencia: competencia social, resolución de problemas, autonomía, sentido de propósito y de futuro, autoestima, establecer y transmitir perspectivas elevadas.
- * Asegurar o construir (si fuera necesario), al menos una relación emocional y afectiva estable con alguno de los padres o persona significativa en la vida de la joven.
- * Involucrar a estas personas significativas, dentro del plan de progreso personal de las adolescentes.
- * Impulsar charlas y talleres, preventivos, formativos y vivenciales, tanto para las adolescentes, como para sus padres y familiares, con el propósito de realizar un trabajo conjunto.
- * Desarrollar un programa de intervención basado en los pilares de la resiliencia que incluya temas como: autoestima, proyecto de vida, habilidades sociales, aprender a entender el sufrimiento, relajación, la importancia del buen humor para reducir de tensiones, etc.

- * Si bien es bueno desarrollar un programa de intervención a nivel de grupos, es también importante y desarrollar estrategias complementarias a nivel individual, considerando la procedencia y situación personal de cada participante; tomar consideración especial en los casos particulares de las jóvenes que se encuentran en los niveles más bajos de las tablas.
- * Es importante que el personal que se hace cargo de las adolescentes y las atiende en los diversos aspectos, sea un equipo fusionado en metodología y objetivos, y así evitar dar doubles mensajes que puedan dar como resultado, comportamientos indeseados.
- * Resulta básico que las adolescentes comprendan que por muy recurrentes que hayan sido ciertos sucesos desafortunados en sus vidas, estos no deberían formar parte de la vida normal; por consiguiente, o tanto no son justificables ni se deben tolerar.

CAPITULO V

PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCION

5.1 Denominación del Programa

Título: “Convirtiendo las adversidades en fortalezas”

5.2 Justificación del Programa

La presente investigación tiene como población objeto a un grupo de adolescentes mujeres, con antecedentes adversos, residentes de una institución del Estado. La razón por la que están acogidas en este hogar es por encontrarse, en el común de los casos, en situación de abandono y/o riesgo social.

Si bien, el nivel de resiliencia encontrado es relativamente alto, es muy importante considerar que la prueba ha sido tomada en condiciones favorables dado que, en el contexto en que las adolescentes se hallan, se encuentran presentes factores de protección como la estabilidad por contar con un lugar de residencia que satisface sus necesidades básicas, recibir apoyo permanente y consejería espiritual de parte de las madres franciscanas que prestan sus servicios, el asistir al colegio además de la orientación diaria por parte de los trabajadores encargados de su cuidado, así como también de los psicólogos y asistentes sociales.

Se observa pues, que estas jóvenes mujeres, en su mayoría, no obstante, las amargas experiencias que les ha tocado vivir, son resilientes o pueden serlo. De algún modo, han entendido, después de haber experimentado tantas carencias, que el encontrarse institucionalizadas, es un evento positivo en sus vidas y están aprendiendo a valorarlo. Es también importante resaltar que, en la mayoría de los casos, el sexo femenino cobra víctimas de discriminación y abuso, y se puede observar con mayor arraigo en los niveles socioeconómicos más bajos. El ejemplo de coraje y lucha recibido de sus madres y otras mujeres luchadoras es importante; por tanto, es muy ventajoso ofrecerles buenos patrones a

seguir, descubrir y desarrollar las fortalezas individuales y hacer que de cada vicisitud puedan sacar lecciones de vida que enriquezcan su repertorio de soluciones y alternativas que las ayuden a alejarse de los contextos vulnerables y puedan construir un futuro desde una perspectiva resiliente.

Como se ve, la situación puede estar, de alguna manera controlada, si no en su totalidad, pero en un grado tal que permita la convivencia armoniosa con sus pares. La problemática real se pone de manifiesto a partir del momento en que las adolescentes egresan y deben enfrentar la realidad que antes dejaron y que, en muy pocos casos, se habría tornado mejor que la de antes.

Sería valioso que, en los distintos ámbitos en los que se desenvuelve el niño, la resiliencia formara parte de su proceso de desarrollo. La resiliencia como término, debiera ser entendida como un proceso multifactorial que une diferentes aspectos del individuo, involucrando personalidad, familia, ambiente, recursos, comunidad, los cuales permiten aflorar recursos de afrontamiento, transformando a la víctima en una persona con la capacidad de convertir sus infortunios en fortalezas.

A través del presente programa de intervención, estructurado en 9 sesiones; se espera fomentar que las jóvenes se fortalezcan en el desarrollo de ciertas capacidades que involucra la resiliencia, como la autoestima, la confianza en sí mismo, la satisfacción personal, entre otras; de tal manera, que su permanencia en el hogar pueda resultarles un tiempo útil y trascendentalmente positivo en sus vidas.

5.3 Establecimiento de objetivos (en general)

5.3.1 Objetivo general

Fomentar el desarrollar las diferentes capacidades que involucra la resiliencia.

5.3.2 Objetivos específicos

- * Fortalecer aspectos relacionados al autoconcepto positivo, la autoestima, satisfacción personal, confianza en sí mismo.
- * Reconocer y conducir los pensamientos y emociones.
- * Introducir el concepto de proyecto de vida.

5.4 Sector al que se dirige

Dirigido a las adolescentes residentes de una institución del Estado en el distrito de San Miguel y a otras poblaciones con similares características. Es importante considerar la variedad y complejidad cultural y las diferentes problemáticas que se pueden encontrar en la población objeto de este estudio; así el criterio para elegir las técnicas adecuadas será más amplio, preciso y con mayores posibilidades de éxito.

5.5 Establecimiento de conductas problemas/metás

Entre las conductas observadas, no apropiadas y que generan riesgo, se encuentran los comportamientos relacionados a la agresividad, síndrome por abstinencia, renuencia a seguir las normas establecidas en la institución, llanto, desánimo, mitomanía, intolerancia a la frustración. Sin embargo, es importante también precisar, las conductas previas a su internamiento como el uso excesivo de alcohol y sustancias psicoactivas, la vida en la calle, el vivir sin seguir reglas, violencia, abusos, infracción, promiscuidad y desadaptación.

Respecto a la conducta deseable, se espera mejora en las habilidades sociales, el entendimiento y acatamiento de las reglas, el respeto por sus

pares y adultos, el ánimo para atender todos los asuntos a relacionados a su escolaridad, equilibrio emocional, buen humor.

5.6 Metodología de la intervención

El tipo de metodología a utilizarse será socioeducativa, es decir que se parte de dos bases, lo social y lo educativo. Ortega (2004), indica que toda educación debe ser social, siendo que es inherente a la persona el hecho de convivir permanente con los demás y de estar en un constante desarrollo. Otro punto a tomar en cuenta es que la educación llamada formal se produce en de las aulas; sin embargo, la educación informal está estrechamente ligada al medio social.

Para facilitar el aprendizaje se usarán técnicas ligadas al enfoque humanista, las cuales posibilitan que los sujetos puedan encontrar las soluciones a sus problemas, por sí mismos así como las respuestas a sus cuestionamientos. Respecto de las actividades, éstas serán de tipo interactivo, participativo, cognitivo, lúdico y trabajo en equipo.

5.7 Instrumentos/material a utilizar

*** Recursos humanos**

- Un facilitador, quien se hace cargo de guiar cada secuencia. Generalmente se caracteriza por ser buen comunicador, cordial, paciente, entusiasta, atinado, imparcial, sensible y con buen sentido del humor.
- Un asistente, para brindar apoyo para cumplir con las pautas establecidas en forma eficiente (opcional).

*** Facilidades físicas**

- Salón de clases

- Ambiente apropiado para realizar actividades lúdicas
- Computadora portátil
- Equipo multimedia para proyección de videos
- Ecran
- Materiales como papeles de colores, plumones, colores, lápices, borradores, papelógrafos,
- Videos, música.
- Espejo
- Cartulinas, marcadores, lápices
- Premios (opcional)
- Cartillas
- Refrigerio (opcional)

5.8 Cronograma

Sesión	Objetivo	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8	Sem 9
1- Conociéndonos	Introducir ideas relacionadas al concepto resiliencia.									
2- ¿Quién soy? (Parte 1)	Fortalecer el autoconcepto, la autoestima, la satisfacción personal.									
3- ¿Quién soy? (Parte 2)	Fortalecer el autoconcepto, la autoestima, la satisfacción personal.									
4- Mis pensamientos	Aprender a reconocer y conducir nuestros pensamientos.									
5- De los pensamientos a las Emociones	Reconocer cómo los pensamientos influyen en las emociones.									
6- Pensamiento, emoción y conducta	Entender al comportamiento como consecuencia del pensamiento seguido de la emoción.									
7- Si yo no confío en mí, ¿entonces quién?	Fortalecer la confianza en sí mismo.									
8- Mi futuro, ¿depende de mí?	Fomentar el planear un proyecto de vida.									
9-Clausura	Culminar y evaluar el plan de intervención recordando lo aprendido.									

5.9 Actividades

Sesión 1 - Conociéndonos				
Objetivo: Introducir ideas relacionadas al concepto resiliencia.				
Tpo.	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Recursos
15'	Introducción		Se dará la bienvenida a todas las participantes. El facilitador se presentará y explicará de manera general el concepto de resiliencia. Se detallará en qué consiste el programa, la metodología de trabajo y las expectativas del mismo.	*Aula. *Sillas *Equipo multimedia *Ecrán *Caramelos
20'	La ronda	Participativa, Socio-afectiva.	Consiste en hacer que los participantes se ubiquen en forma de círculo; cada miembro del grupo dirá, a su turno, su nombre y algo positivo que sepa sobre la persona que le sigue y le entregará un caramelo. El facilitador tomará nota.	
25'	Video	Fórum	Se presentará el video “La Resiliencia” de la doctora en educación, Milly Cohen, el cual se encuentra disponible en youtube: https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM Luego de observar el video, se fomentará el intercambio de ideas y el debate respecto de los diferentes aspectos ligados a la resiliencia, percibidos por las participantes.	
15'	El burro que cayó en un hueco	Activa Práctica	Se les contará la historia del burro que cayó en un hueco (Anexo 2). Se motivará a las participantes a hacer una analogía con los infortunios de la vida y de cómo estos se pueden convertir en oportunidades para obtener cosas mejores. Se terminará reflexionando al respecto.	

Sesión 2 - ¿Quién soy? (Parte 1)

Objetivo: Fortalecer el autoconcepto positivo, la autoestima, la satisfacción personal.

Tpo.	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Recursos
5'	¿Quién soy?		El facilitador dará la bienvenida a las participantes e iniciará respondiéndose: ¿quién soy?, contará acerca de sus características, sus sueños, sus logros y desafíos, etc.	*Aula. *Sillas dispuestas en círculo. *Un espejo *Papelógrafos *Marcadores
25'	Mi reflejo	Activa, participativa	A cada participante se le invita a ponerse frente al espejo y luego se le pregunta: “¿qué ves?”, “¿tienes algo interesante que contar acerca de esta persona?”, “si tú fueras su mejor amiga, ¿qué cosas buenas rescatarías de ella?”. Luego, se hacen garabatos sobre el espejo, incluso se escriben palabras mal intencionadas, luego se le pregunta: “¿Piensas que lo escrito sobre el espejo, hace cambiar la percepción que antes tenías de la misma persona?”. Las respuestas pueden ser “sí”, “no”, pero en ambos casos abrirán el debate, se compara esta situación con los chismes, difamaciones, etc.	
20'	Autoconcepto y Autoestima	Charla	Se explicará la importancia del autoconcepto y la autoestima en la vida de las personas, ya que la medida de estos puede influir en sus éxitos y fracasos. Ejemplos.	
25'	Lluvia de ideas	Retro-alimentación Participativa	Intercambio de ideas. Se dividirá a las participantes en grupos de 4 y se les entregará un papelógrafo y un marcador y se les pedirá discutir y consensuar definiciones de autoconcepto y autoestima y escribir los conceptos finales. Se fomenta que las participantes puedan explicar en qué formas otras personas pueden influir en estos dos aspectos y de permitirlo, cuán positivo o negativo podría llegar a ser. Exposiciones grupales.	

Sesión 3 - ¿Quién soy? (Parte 2)

Objetivo: Fortalecer el autoconcepto, la autoestima, la satisfacción personal.

Tpo.	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Recursos
20'	Memorión	Lúdica	Después de dar la bienvenida, el facilitador tendrá una lista de características y nombres (generada en la primera actividad de la sesión 1), leerá sólo la característica y las participantes deberán adivinar de quién se trata. Podrían otorgarse premios a quienes contesten primero, (opcional).	*Aula. *Cartulinas *Marcadores
20'	Intercambio de opiniones	Discusión Debate	Intercambio de opiniones respecto de cuántas cosas buenas pueden percibir los demás de nosotros que tal vez, por nosotros mismos, no podríamos de reconocer. Debate: ¿por qué ocurre esto?, ¿somos mezquinos con nosotros mismos?	*Hojas de papel de color
15'	El billete	Expositiva Participativa	Se les mostrará un billete de S/.100, se les preguntará a las participantes acerca de su valor. Luego el facilitador arrugará el mismo billete, lo tirará y pisará. Luego de recogerlo, se preguntará si creen que el billete perdió su valor. Se explicará la trascendencia de reconocer el valor de la persona humana, sus derechos y oportunidades.	*Lápices *Billete *Premios (opcional)
20'	Tengo talentos y virtudes	Participativa	Se preguntará si luego de lo aprendido, piensan que tienen más talentos y virtudes de los antes creían. Se les entregará hojas de papel y lápices y les animará a escribirlas. (Anexo 4 – Mis talentos y virtudes). Se les instará a conservar esta lista, leerla e incrementarla si fuera posible.	

Sesión 4 - Mis pensamientos

Objetivo: Aprender a reconocer y conducir nuestros pensamientos.

Tpo.	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Recursos
20'	Pensamientos racionales e irracionales	Cognitiva Participativa	Bienvenida. Se iniciará preguntando si han escuchado hablar acerca de los pensamientos racionales e irracionales, luego se explicará y ampliará el tema. Se formarán grupos de dos y se les entregará una tarjeta con varias ideas, las cuales deberán indicar, según su criterio, si les parecen racionales o irracionales. (Anexo 5 - ¿Racional o Irracional?).	*Aula. *Sillas *Cartillas *Lápices
25'	Reconociendo mis pensamientos	Charla Participativa	Utilizando la pizarra, se explicará cómo se generan los pensamientos, cómo las creencias influyen en los mismos y los tipos de pensamientos que existen (catastróficos, inútiles, ambiciosos, positivos, negativos, etc.). Se practicarán ejercicios para reconocer cuándo un pensamiento es negativo y cómo poder cambiarlo. Preguntas útiles para reconocer pensamientos negativos: “¿estoy segura de que es verdad?”, “¿me es útil pensar así?”, ¿pensar así me hace daño a mí o a alguien más?”, etc.	*Pizarra *Plumones
25'	Termina la historia	Ejercicio práctico	Se explicará qué es un filtro mental. A fin de analizar las consecuencias de utilizar o no el filtro mental, se entregarán cartillas con situaciones cotidianas o historias a las que las adolescentes deberán escribirles dos finales: uno negativo y otro positivo. (Anexo 5 – Ponle dos finales a la historia). Intercambio de ideas respecto al ejercicio anterior.	

Sesión 5 - De los pensamientos a las emociones

Objetivo: Reconocer cómo los pensamientos influyen en las emociones.

Tpo.	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Recursos
5'	Apertura		Saludo a las participantes, se recordarán rápidamente los puntos más importantes tratados en la sesión anterior, "Mis pensamientos".	*Cartulinas
30'	¿Qué pasa cuando me emociono?	Juego de roles	<p>Previamente, se prepararán tarjetas que indiquen algunas señales de advertencia que emitidas por el cuerpo en determinada circunstancia (voz entrecortada, mejillas sonrojadas, mariposas en el estómago, manos sudorosas, latidos acelerados, ganas de ir al baño, músculos tensos, etc.).</p> <p>Se formarán grupos de 3, a cada uno se le proporcionará un juego de tarjetas: (1) se les pedirá recordar si alguna vez se han sentido así, (2) imaginar qué situaciones ameritan las señales antes mencionadas, (3) interpretarlas en grupo o en pareja. Los demás grupos podrán comentar y preguntar si les parece o no la reacción apropiada.</p>	*Marcadores *Hojas de papel *Papelógrafo
15'	Las emociones	Expositiva	Con la ayuda de un papelógrafo se explicará cómo funcionan las emociones (Evento – Valoración – Respuesta) y qué papel cumplen en la vida personal.	
25'	Emociones positivas vs. emociones negativas	Retro-alimentación	<p>Se formarán dos grupos de exposición, el primero se referirá a las emociones positivas y el segundo a las negativas.</p> <p>Se practicará ciertas maneras de responder al mismo asunto asumiendo los dos tipos de emociones.</p> <p>Finalmente se debatirá respecto de los beneficios de fomentar las emociones positivas y evitar las negativas.</p>	

Sesión 6 - Pensamiento, emoción y comportamiento

Objetivo: Entender al comportamiento como consecuencia del pensamiento seguido de la emoción.

Tpo.	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Recursos
5'	Apertura		Luego de dar la bienvenida a los participantes, se recordará a través de un breve resumen, la sesión 5 y así vincular el tema a la presente sesión.	*Aula *Sillas dispuestas en círculo *Equipo de sonido *Música relajante *Carteles: pensamiento y emoción
25'	Yo genero mi emoción	Cognitiva	Se ambientará el salón con música relajante y algunos sonidos de la naturaleza. Se dispondrá a las participantes en una posición cómoda, se harán algunos ejercicios a fin de soltar los músculos y relajarse. Se les pedirá cerrar los ojos y traer de sus recuerdos una experiencia agradable, pensar en ella y concentrarse. Se demostrará cómo se activa la emoción acorde a ese recuerdo positivo, cómo la fisiología empieza a entrar en congruencia con el pensamiento y la emoción.	
15'	Pensamientos	Discurso explicativo	Se explicará cómo el ser humano funciona de un modo integral: pensamiento, fisiología, emociones y como resultado se produce un tipo de comportamiento.	
15'	Pensamiento y emoción	Juego de roles	Dos participantes personificarán al pensamiento y la emoción, se notará cómo estos inducirán al individuo a reaccionar de una u otra manera.	
15'	Reflexiones finales	Lluvia de ideas	Respecto a cómo el hecho de administrar nuestros pensamientos de manera correcta y positiva puede llevarnos a comportamientos que nos ofrezcan bienestar y satisfacciones; de otro modo, el permanecer con pensamientos negativos puede limitar la felicidad y cerrar posibilidades de tomar decisiones correctas, afectando no solamente la vida de la persona, sino también las de los que le rodean. Intercambio de ideas.	

Sesión 7- “Si yo no confío en mí, ¿entonces quién?”

Objetivo: Fortalecer la confianza en sí mismo.

Tpo.	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Recursos
5'	Apertura		El facilitador saludará a cada participante de manera personal, llamándole por su nombre y recordando alguna característica positiva que haya observado, de esa persona, durante el desarrollo de las sesiones previas.	*Aula *Cartulinas *Marcadores *Sobres *Hojas *Lápices de colores *Pizarra
30'	¿Cuánto confío?	Lúdica Juego de roles	Se distribuirá a las participantes en tres grupos, cada uno con una mesa en la que se dispondrán las letras que constituyen la palabra “confianza” y se les pedirá descubrir la palabra y armarla. A cada grupo se le dará un sobre: (1) Luce seguro de ti mismo, (2) Piensa con autoconfianza y (3) Practica la autoconfianza; dentro de cada sobre encontrarán pautas relacionadas que les ayudarán a construir un personaje al que le pondrán un nombre y una historia. (Anexo 6).	
20'	Lluvia de ideas	Charla	Se promoverá el diálogo introduciendo diferentes aspectos que encierra la confianza. Se escribirá en la pizarra preguntas como: ¿qué significa?, ¿cómo sé que confío en alguien?, ¿confío en mí mismo?, ¿cómo se porta alguien que confía en sí mismo?, etc.	
20'	Reflexiones	Participativa	Se parte de responder: ¿por qué debemos confiar en nosotros mismos?, ¿de qué manera el confiar en nosotros mismos nos ayuda a superar los desafíos?, la confianza en sí mismo, ¿ayuda a tomar mejores decisiones?, ¿los que confían en sí mismos, no escuchan consejos de otros?, si yo no confío en mí, ¿debo esperar que otros lo hagan?.	

Sesión 8 - Mi futuro, ¿depende de mí?

Objetivo: Fomentar el planear un proyecto de vida.

Tpo.	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Recursos
10'	Introducción	Cognitiva	Se les dará la bienvenida y se les contará la historia “El ladrón de sueños” (Anexo 7). Se dispondrá unos minutos para escuchar la opinión de las participantes.	*Aula *Hojas de Papel *Lápices *Copias *Equipo multimedia *Ecran *Video
20'	Me proyecto	Cognitiva	Se le entregará a cada participante una hoja de papel con un lápiz y se le pedirá reflexionar y responder el cuestionario “Me proyecto” (Anexo 8).	
25'	Atrévete a soñar	Video Discusión	Se proyectará el video “Atrévete a soñar” en el que se hace un análisis bastante gráfico del camino a seguir para alcanzar las metas, el autor es un especialista en psicopatología y psicodiagnóstico llamado Matti Hemmi y está disponible en youtube: https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA . Luego de observar el video, se explicará qué es un proyecto de vida, se realizarán algunas preguntas relacionadas; se hará hincapié de la importancia de soñar y luego despertar del sueño para dar inicio al trabajo para cumplirlo.	
20'	Mi proyecto de Vida	Cognitiva Participativa	Se entregará a todas las participantes, copias del anexo 9 y se les orientará cómo llenar lo sugerido en la cartilla. (Anexo 9 – Mi proyecto de vida). Se les sugerirá conservar el material trabajo de la presente sesión a fin de que les pueda servir como referente para el futuro.	

Sesión 9 – Clausura

Objetivo: Culminar y evaluar el plan de intervención recordando lo aprendido.

Tpo.	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Recursos
10'	Introducción		Se les dará la bienvenida a la última sesión, agradecimiento y felicitación a los participantes y colaboradores. Será un momento relajado en el que se podrán recordar y compartir anécdotas e intercambiar comentarios relacionados a las sesiones pasadas.	*Aula *Lápices *Copias del cuestionario de evaluación *Bocaditos y bebidas (opcional)
20'	Evaluación	Participativa Evaluativa	Se repartirán las pruebas de retroalimentación, las cuales serán anónimas y se desarrollarán al momento; al final, se revisarán los resultados de forma conjunta (Anexo 10).	
25'	Resumen	Discurso participativo	Se realizará un resumen y análisis de los temas tocados en las sesiones previas. Se hará hincapié en cómo puede la adversidad pasar a ser una fortaleza.	
20'	Compartir	Social	Conversación informal. Compartir de un pequeño refrigerio.	

Referencias bibliográficas:

- Angulo Arana, Y. (s.f.). *Intervención Psicoeducativa*. Universidad Inca Garcilaso De la Vega.
- Ballses, M. (2003). *campus.usal.es*. Obtenido de La infancia en riesgo social desde la sociedad del: http://campus.usal.es/~teoriaeducacion/rev_numero_04/n4_art_balsell
- Balsells, M. Angels, Carrera Farran, Francesc . (2013). *bitstream*. Obtenido de Estudio sobre la resiliencia y las: <http://tdx.cat/bitstream/handle/10803/116373/%20Tevt1de2.pdf?sequence=16>
- Benavides, Hector, Mendoza Walter, Berrocal, Lupe, Durand, Dilcia, Orrillo, Marleni, Rivera, Genara, Meza, Luis, Huerta, Lourdes, Vilchez de los Rios, Alejandro. (2016). *UNFPA Perú Fondo de Población de las Naciones Unidas*. Obtenido de Las niñas adolescentes en el Perú 2016: <http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/NinasAdolescP DF0B.pdf>
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. *Revista Lasallista de Investigación*, 50-63 <http://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>.
- Braverman, M. (1999). *US National Library of Medicine National Institutes of Health*. Obtenido de Research on resilience and its implications for tobacco prevention: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11072407>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, Massachussets and London, England: Harvard University Press.
- Bruner, J. (1996). *Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona: Gedisa [file:///C:/Users/User.PC-User/Downloads/Dialnet-DesarrolloTeoricoDeLaResilienciaYSuAplicacionEnSit-4220133%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User.PC-User/Downloads/Dialnet-DesarrolloTeoricoDeLaResilienciaYSuAplicacionEnSit-4220133%20(1).pdf).
- Bulnes, Carlos, Huerta, Rosa, Alvarez, Carmen, Santivañez, Willy, Atalaya, María, Aliaga, Jaime, Morocho, José . (2008). *Dialnet*. Obtenido de Resiliencia y estilos de socialización parental en: <file:///C:/Users/User.PC-User/Downloads/Dialnet-ResilienciaYEstilosDeSocializacionParentalEnEscola-3052961.pdf>
- Cabezuelo, G. F. (2012). *El desarrollo psicomotor desde la infancia hasta la adolescencia*. Madrid: Narceaediciones http://www.academia.edu/24270219/El_desarrollo_psicomotor_desde_la_infancia_hasta_la_adolescencia.
- Cabrera Perez, Lidia, Gonzáles Alfonso, lidia. (s.f.). Obtenido de LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA Y SOCIAL:: <https://practicaescolar.wikispaces.com/file/view/Lidia+Cabrera+proyectos+de+intervenci%C3%B3n.pdf>

- Cáceres Lanchipa, J. (2013). *Repositorio.unjbg.edu.pe*. Obtenido de Capacidad y factores aosciales a la resiliencia en adolescentes de la I.E. Mariscal Cáceres del Distrito de Ciudad Nueva en Tacna: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/428>
- Cala, I. (7 de Diciembre de 2017). El desafío de desaprender. *Publimetro*, pág. 4.
- Camacho Valadez, David, Portillo Reyes, Verónica, Martínez Morales, Perla Denisse, Morales Pérez, Francisco Javier, Hernandez Galván, Víctor Hugo. (2015). *Enseñanza e Investigación en Psicología [en línea]*. Obtenido de TIPOS Y PUNTAJES DE RESILIENCIA EN HOMBRES Y MUJERES EN EL NORTE DE MÉXICO: <http://www.redalyc.org/html/292/29242799008/>
- Camargo Uribe, Angela, Hederich Martinez, Christian. (2010). <http://revistas.unisimon.edu.co>. Obtenido de JEROME BRUNER: DOS TEORÍAS COGNITIVAS,: file:///C:/Users/User.PC-User/Downloads/1797-1714-1-PB.pdf
- Canaval, Gladys Eugenia, González, Martha Cecilia, Sánchez, María Oliva. (2007). *Colombia Médica [en línea]*. Obtenido de Espiritualidad y resiliencia en mujeres maltratadas que denuncian su situación de violencia de pareja. : <http://www.redalyc.org/html/283/28309808/>
- Cardozo, Gricela, Alderete, Ana María. (Junio de 2009). *scielo.org.co*. Obtenido de Psicología desde el Caribe - Adolescentes en riesgo, psicología y resiliencia: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2009000100009&script=sci_arttext&tlng=es
- Castro Cruzado, Aurea, Morales Roncal, Angélica. (14 de Noviembre de 2014). *sat.edu.pe*. Obtenido de Clima social familiar y resiliencia en adolescentes de cuarto año de uns intitución educativ estatal en Chiclayo: http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/348/1/TL_CastroCruzadoGlory_MoralesRoncalAngelica.pdf
- Ciaravino, H., Martinez, A., Benvenuto, S, Gomez Ponce de León, R., Torres, S., Robles, C. (2006). *Redalyc.org*. Obtenido de OMS Aborto en adolescentes menores de 16 años: <http://www.redalyc.org/pdf/912/91225404.pdf>
- Ciccheyti, Dante, Lynch, Michael. (1993). *Tandfonline.com*. Obtenido de Journal Physiatry, Interpersonal and Biological Processes: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00332747.1993.11024624?journalCode=upsy20>
- Clark, A. (1999). *Estar ahí. Cerebro, cuerpo y mundo en la nueva Ciencia Cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Clark, A. (1999). *ESTAR AHI: CEREBRO, CUERPO Y MUNDO EN LA NUEVA CIENCIA COGNITIVA*. Barcelona: Paidos Ibérica.

- Cloninger, S. C. (2004). *Teorías de la Personalidad*. Mexico: Pearson Prentice Hall.
- Cordini, M. (Junio de 2005). *Scielo.org*. Obtenido de Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-715X2005000100005&script=sci_arttext&tlng=es
- Cyrulnik, B. (2001). *Los patitos feos - la resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida*.
- Cyrulnik, B. (2006). *La maravilla del dolor, el sentido de la resiliencia*. Granica.
- drogas, C. I. (2010). *Descentralizadrogas.gob.co*. Obtenido de La relación y delito en adolescentes infractores de la ley (Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Perú y Uruguay: <http://www.descentralizadrogas.gov.co/wp-content/uploads/2015/03/La-relacion-droga-y-delito-en-adolescentes-infractores-de-la-ley.pdf>
- Fize, M. (2007). *Los adolescentes*. Mexico: Fondo de Cultura Económica.
- Flores Crispín, M. S. (2008). *Cybertesis*. Obtenido de Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/621>
- Flores Crispín, M. S. (2008). <http://cybertesis.unmsm.edu.pe>. Obtenido de Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/621/1/Flores_cm.pdf
- Fornara, M. L. (2017). *Unicef.ORG*. Obtenido de 10.5 Millones de motivos para seguir trabajando: https://www.unicef.org/peru/spanish/10.5_millones_de_motivos_para_seguir_trabajando_-_Web.pdf
- Fuentes Rodríguez, P. L. (Noviembre de 2013). *biblio3.url.edu.gt/*. Obtenido de Resiliencia en los adolescentes de 15 y 17 años de edad que asisten al juzgado de primera instancia de la niñez y adolescencia del área metropolitana: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Fuentes-Paola.pdf>
- García Vega, María Cristina, Dominguez de la Ossa, Elsy. (2013). *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*,. Obtenido de Desarrollo teórico de la Resiliencia y su: [file:///C:/Users/User.PC-User/Downloads/Dialnet-DesarrolloTeoricoDeLaResilienciaYSuAplicacionEnSit-4220133%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User.PC-User/Downloads/Dialnet-DesarrolloTeoricoDeLaResilienciaYSuAplicacionEnSit-4220133%20(2).pdf)
- Garmezy, N. (Febrero de 1993). *Journal Psychiatry Interpersonal and Biological Processes* . Obtenido de Children in poverty: resilience despite risk: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Gaxiola Romero, J. C. (2013). *Estudios de Resiliencia en América Latina Vol. 2*. Mexico: Universidad de Sonora/Universidad Iberoamericana/Pearson.

- Gil, G. (2010). *Los procesos holísticos de resiliencia en el desarrollo de identidades autorreferenciadas en lesbianas, gays y bisexuales*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=89097>
- Glantz, M. J. (2002). *Resilience and development. Positive life adaptations*. Kluwer Academy Publishers.
- Grotberg, E. (1998). <http://www1.paho.org>. Obtenido de Manual de Identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes: <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>
- Grotberg, E. H. (1995b). *ERIC Institute of Education Sciences*. Obtenido de The International Resilience Project: Research and: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED423955.pdf>
- Grotberg, E. H. (2009). *La resiliencia en el mundo de hoy*. GEDISA.
- Henderson, M., Milstein M. (2003). *bitstream/*. Obtenido de <http://tdx.cat/bitstream/handle/10803/116373/%20Tevt1de2.pdf?sequence=16>
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico D.F.: Interamericana Editores / Mc Graw Hill Education.
- Hernandez, R, Fernandez, C., Baptista, Lucio. (2006). *Metodología de la Investigación*. Mexico: McGrawHill
https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/1033525612-mtis_sampieri_unidad_1-1.pdf.
- Jensen, E. Frances, Nutt, Amy Ellis. (2015). *El cerebro adolescente*. Barcelona: RBA Libros.
- Kalawski, J. P., & Haz, A. M. (2003). Y... ¿Dónde está la resiliencia? Una reflexión conceptual. *Interamerican Journal of Psychology*, 37. Obtenido de Redalyc.org: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28437213>
- Kotliarenco, María, Cáceres, Irma, Fontecilla, Marcelo. (1996). <http://www1.paho.org>. Obtenido de Estado de Arte: <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resil6x9.pdf>
- Lazarus, Richard, Folkman, Susan . (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca
http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/348/1/TL_CastroCruzadoGlory_MoralesRoncalAngelica.pdf.
- Maddaleno, Matilde, Shut-Aine, Jessie. (2003). <http://saludxmi.cnpss.gob.mx>. Obtenido de Salud sexual y desarrollo: http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/sexualidad/m3_Factores_desarrollo_saludsexual_adoloscetes.pdf
- Maskrey, A. (1993). *Los desastres no son naturales*. Red de Estudios Sociales en Prevención.

- Masten, Anss, Obradovic, Jelena. (2006). *http://onlinelibrary.wiley.com*.
Obtenido de Competence and Resilience in Development:
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1196/annals.1376.003/full>
- Matta Solis, H. H. (2010). *Cybertesis*. Obtenido de Grado de desarrollo de la resiliencia y su relación con los factores protectores y de riesgo en adolescentes de instituciones educativas de Lima, Ica, Ayacucho y Huánuco: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3276>
- Morelato, G. (2011). *researchgate.net/*. Obtenido de Resiliencia en el maltrato infantil: aportes para la comprensión de factores desde un modelo ecológico:
https://www.researchgate.net/publication/262599435_Resiliencia_en_el_maltrato_infantil_aportes_para_la_comprension_de_factores_desde_un_modelo_ecologico
- Morelato, G. S. (2005). *Catálogo Colectivo de la Universidad de Buenos Aires*. Obtenido de Perspectivas actuales de los procesos que sustentan la resiliencia infantil: [http://www.psi.uba.ar/libros/00051426_0329-5893 A.01_20160317044203966](http://www.psi.uba.ar/libros/00051426_0329-5893_A.01_20160317044203966)
- Morelato, G. S. (2014). *Scielo.org. pe*. Obtenido de Evaluación de factores de resiliencia en niños argentinos:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v13n4/v13n4a20.pdf>
- Neisser, U. (1967). *Cognitive Phychology*. New York: Appleton Century Crofts .
- Novella, A. (2002). *unmsm.edu.pe*. Obtenido de Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes: <http://sisbib-03.unmsm.edu.pe/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=75211>
file:///C:/Users/User.PC-User/Downloads/Dialnet-ResilienciaYEstilosDeSocializacionParentalEnEscola-3052961.pdf
- Oliva, A. (2007). *Dialnet*. Obtenido de Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2484705>
- OMS. (2016). *Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones*.
- Ortega Ruiz, P. (2004). <http://www.konnenmexico.org>. Obtenido de Educar para convivir: <http://www.konnenmexico.org/pdf/epc.pdf>
- Pedronzo, M. J. (Mayo de 2012). *www.academia.edu*. Obtenido de http://www.arnaldomartinez.net/docencia_universitaria/ausubel03.pdf
- Peñaherrera Sánchez, E. (1998). COMPORTAMIENTOS DE RIESGO ADOLESCENTE:. *Revista de Psicología de la PUCP*. , Vol. XVI, 2,
file:///C:/Users/User.PC-User/Downloads/Dialnet-ComportamientosDeRiesgoAdolescente-4618918.pdf.
- Perú21, R. (12 de Julio de 2016). Cuatro menores de 15 años se convierten en madres cada día en el Perú. *Perú 21*.

- Piña Lopez, J. A. (Octubre de 2015). *Redalyc*. Obtenido de Un análisis crítico del concepto de resiliencia en psicología: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16741429001.pdf>
- Polo, C. (2009). *Bibliotecadigital.uda.edu.ar*. Obtenido de Resiliencia: factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años: http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/71/tesis-1426-resiliencia.pdf
- Pozo, J. (2006). *Teorías cognitivas del aprendizaje*. Madrid: ELECE https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=DpuKJ2NI3P8C&oi=fnd&pg=PA11&dq=teor%C3%ADa+cognitiva&ots=4hWwK1PGL3&sig=nLcT5iilAPJSMjobj0uogN_M2e4#v=onepage&q=teor%C3%ADa%20cognitiva&f=false.
- Prado Alvarez, Rodolfo, Del Aguila Chavez, Mónica. (2003). *Fresno.ulima.edu.pe*. Obtenido de Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes: [http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf_bdfde.nsf/OtrosWeb/Persona6Diferencia/\\$file/09-PERSONA6-prado.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf_bdfde.nsf/OtrosWeb/Persona6Diferencia/$file/09-PERSONA6-prado.pdf)
- Redacción. (16 de Setiembre de 2014). Sicarios juveniles: los casos más sonados en los últimos años. *El Comercio*, pág. 6.
- Restrepo-Restrepo, Claudia, Vinaccia Alpi, Stefano, Quiceno, Japcy Margarita. (2011). *Redalyc.org*. Obtenido de RESILIENCIA Y DEPRESIÓN: UN ESTUDIO EXPLORATORIO DESDE LA CALIDAD DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA. Suma Psicológica: <http://www.redalyc.org/html/1342/134222985004/>
- Ruiz, R. D. (2012). *Redalyc.org*. Obtenido de Revista de Psicología del Deporte 2012. Vol. 21, núm. 1, pp. 143-151: <http://www.redalyc.org/html/2351/235124455018/>
- Rutter, M. (1987). *Psychosocial resilience and protective mechanisms*. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>: <http://psycnet.apa.org/record/2013-42839-001?doi=1>
- Rutter, M. (1993). <http://www.jahonline.org>. Obtenido de Journal of Adolescent Health - Resilience: Some conceptual considerations: [http://www.jahonline.org/article/1054-139X\(93\)90196-V/abstract](http://www.jahonline.org/article/1054-139X(93)90196-V/abstract)
- Rutter, M. (1993). *Journal of adolescent health*. Obtenido de [http://www.jahonline.org/article/1054-139X\(93\)90196-V/pdf](http://www.jahonline.org/article/1054-139X(93)90196-V/pdf): [file:///C:/Users/User.PC-User/Downloads/Dialnet-DesarrolloTeoricoDeLaResilienciaYSuAplicacionEnSit-4220133%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User.PC-User/Downloads/Dialnet-DesarrolloTeoricoDeLaResilienciaYSuAplicacionEnSit-4220133%20(2).pdf)
- Rutter, Marjourie, Rutter, Michael. (1993). *Developing Minds: Challenge And Continuity Across The Lifespan: Personal Development Across the Lifespan*. London: Penguin Books.

- Salgado Lévano, Ana Cecilia. (2009). *Redalyc.org*. Obtenido de Revista de Psicología en línea FELICIDAD, RESILIENCIA Y OPTIMISMO: <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=68611924007>
- Sánchez Carlessi, H. R. (2002). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Universidad Ricardo Palma, Editorial Universitaria .
- Temporetti, F. (2010). *academia.edu.documents*. Obtenido de La Psicología en construcción... y una Pedagogía también: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35772391/Felix_Jerome_Bruner_La_Psico_en_construccion.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1517696681&Signature=WMD3ADb9pUUO9t3VUW2QXbOxACw%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DJ
- Uriarte, J. (2005). *La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Vaillant, G. (2006). *National Institutes of Health*. Obtenido de Longitudinal Studies of Psychopathology.
- Vanistendael, S., Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos*. Barcelona: Gedisa .
- Vaquero Tió, E. (2013). *http://tdx.cat*. Obtenido de Estudio sobre la resiliencia y las competencias: <http://tdx.cat/bitstream/handle/10803/116373/%20Tevt1de2.pdf?sequence=16>
- Villarroel Castellón, Fabricio y colaboradores. (s.f.). Obtenido de https://www.academia.edu/15062430/Resiliencia_-_Fortaleza_despu%C3%A9s_de_la_adversidad_
- Vygotsky, L. (1978). *Colorado.edu*. Obtenido de Interaction between learning and development: https://www.colorado.edu/physics/phys4810/phys4810_fa08/4810_readings/vygotsky_chap6.pdf
- Vygotsky, L. (2010). *Pensamiento y Lenguaje*. Madrid: Paidós.
- Wagnild, G.M., Young, H.M. (1993). *American Psychological Association*. Obtenido de Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale.: <http://psycnet.apa.org/record/1996-05738-006>
- Walsh, F. (2003). *Crisis, trauma, and challenge: a relational resilience approach for healing*. Smith College Studies in Social Work Norhampton.
- Werner, E.E., Smith, R.S. (1980). An epidemiologic perspective on some antecedents and consequences of childhood mental health problems and learning disabilities. Annual Progress in Child Psychiatry & Child Development, 133-147. *APA PsycNet*, 133-147.

- Windle, G. (2010). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 152-169
<https://www.cambridge.org/core/journals/reviews-in-clinical-gerontology/article/what-is-resilience-a-review-and-concept-analysis/B94C9BEAD7F43E1297EC9443DD24CA5C>.
- Wolin, S.J., Wolin, S. (1993). *The resilient self: how survivors of troubled families rise*. Nueva York: Villard Books.
- Zúñiga, E. (2016). La maternidad en el Perú está empezando a los 12 años.
Fondo de Población de las Naciones Unidas

- ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

RESILIENCIA EN ADOLESCENTES MUJERES RESIDENTES EN UNA INSTITUCIÓN ESTATAL DEL DISTRITO DE SAN MIGUEL					
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	VARIABLE	DIMENSIONES	TIPO	INSTRUMENTO
¿Cuál es el nivel de resiliencia que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel?	Determinar el nivel de resiliencia que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel.	Nivel de Resiliencia	- Ecuanimidad - Sentirse bien solo - Confianza en sí mismo - Perseverancia - Satisfacción	Descriptiva NIVEL DISEÑO Aplicado	Escala de Resiliencia de Waldnild y Young Autores: G. Waldnild y H. Young País de origen: Estados Unidos Año: 1993 Adaptación Peruana: Novella 2002
ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS				
¿Cuál es el nivel de ecuanimidad que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel?	Describir el nivel de ecuanimidad que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel.				
¿Cuál es el nivel de confianza en sí mismo que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel?	Determinar nivel de confianza en sí mismo que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel.				
¿Cuál es el nivel de perseverancia que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel?	Establecer el nivel de perseverancia que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel.				
¿Cuál es el nivel de satisfacción que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel?	Puntualizar el nivel de satisfacción que presentan las adolescentes mujeres residentes en una institución estatal del distrito de San Miguel.				

Anexo 2

Escala de Resiliencia

Wagnild and Young

1993

Versión Final Traducida al Español

Responda ¿Qué tan de acuerdo o en desacuerdo está con estas frases?	Estoy en Desacuerdo					Estoy De Acuerdo		
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Es importante para mi mantenerme interesado(a) en las cosas	1	2	3	4	5	6	7	
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo	1	2	3	4	5	6	7	
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7	
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7	
10. Soy decidido(a)	1	2	3	4	5	6	7	
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7	
13. Puedo enfrentar las dificultades porque he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	
16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7	
17. El creer en mí mismo(a) me permite atravesar	1	2	3	4	5	6	7	

Responda ¿Qué tan de acuerdo o en desacuerdo está con estas frases?	Estoy en Desacuerdo				Estoy De Acuerdo		
tiempos difíciles.							
18. En una emergencia, soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo suficiente energía para hacer lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Está bien si hay personas que no me quieren.	1	2	3	4	5	6	7

Note. The original English version of the RS can be found in Wagnild and Young, 1993.

Historia del burro que cayó al pozo

Había una vez un campesino que tenía un burro que se cayó en un pozo. El asno lloró y lloró por su desgracia.

Mientras tanto, el campesino trataba de buscar una solución para el problema, hasta que finalmente optó por pensar que como el burro ya estaba viejo y ya no trabajaba como antes, además necesitaba tapar el pozo que ya estaba seco, así que ordenó a sus peones que llenaran de tierra el pozo.

Cuando el burro se percató de lo que estaba ocurriendo, se sintió mal; sin embargo, para asombro de todos, el burro cambió de actitud y se calmó.

A medida que la tierra iba cayéndole, el burro se sacudía, saltaba y quedaba siempre encima de la tierra, hasta que llegó el momento en que llegó a estar muy cerca de la boca del pozo y de un salto pudo salir.

Moraleja

A lo largo de la vida, te va a caer todo tipo de tierra, el truco es sacudirte y usarla para ser más fuerte y dar un paso más arriba. Se puede comparar a cada peldaño que debemos subir para concretar nuestras metas. Aun estando de un hueco profundo es posible salir, si buscamos soluciones, somos perseverantes y mantenemos la actitud correcta.

Autor desconocido

Anexo 4

Mis talentos y virtudes



Fuente: Elaboración propia

Anexo 5

¿Racional o irracional?





- *Nunca podré hacerlo
- *Todos me miran mal
- *Si juego con fuego me puedo quemar
- *Todos me van a ganar siempre
- *Cuando estudio me saco buenas notas
- *Las nubes están oscuras, seguro va a llover
- *Las cucarachas me dan terror
- *Si piso esa cáscara de plátano, me puedo resbalar
- *Por su culpa, ya no disfrutaré más de la fiesta



Fuente: Elaboración propia

Anexo 6

Ponle dos finales a la historia

1	2	3
Valeria llegó con un nuevo look a la fiesta, se encuentra ansiosa por escuchar los comentarios de su mejor amiga Cristina.		
A Silvana no le gusta para nada cómo se ve ahora Valeria. ¿Cómo puede reaccionar ante Valeria?		

Fuente: Elaboración propia

Creando autoconfianza

Sobre 1 – Luce seguro de ti mismo

- Higiene
- Apariencia
- Postura correcta
- Sonrisa
- Contacto visual
- Lenguaje claro

Sobre 2 – Piensa con autoconfianza

- Reconoce tus talentos
- Piensa en los obstáculos que impidan tu autoconfianza
- Deja de compararte con todo el mundo
- La confianza es un proceso, no un logro específicos
- Explora la confianza con la cual naciste!

Sobre 3 – Practica la autoconfianza

- Aprovecha tus aficiones
- Practica un pasatiempo grupal
- Busca oportunidades, no te desanimes!
- No te disculpes demasiado
- Acepta los halagos cortezmente
- Ayuda a los demás
- Desecha lo que te haga sentir mal
- Toma riesgos

Fuente: Wikihow

El ladrón de sueños

Un hombre narró la siguiente historia a un grupo de niños:

Había una vez un jovencito, cuyo padre era muy pobre, no contaba con los recursos suficientes para solventar los gastos de su familia, ni enviar a su hijo al colegio, se dedicaba a entrenar caballos.

Un día, cuando el muchacho se encontraba en clases, el profesor solicitó a los alumnos escribir la meta que deseaban alcanzar cuando fueran grandes. Al joven le tomó toda la noche pensar y terminar su composición de siete páginas. Narro su sueño con muchos detalles, incluso dibujó un plano del proyecto que tenía en mente en el que había un rancho, pesebres, ganado y la casa que deseaba para vivir.

Entregó su trabajo al profesor y luego de dos días lo recibió de vuelta, pero para su sorpresa, había desaprobado; sin embargo, había una nota que decía: “venga a verme después de clases”. El chico acudió al llamado y preguntó al profesor por qué no aprobó su composición, el maestro le dijo que pensaba que era un sueño muy poco realista para una persona como él, le recordó que la pobreza en que vivía y que para obtener lo que deseaba requería de mucho dinero.

Le hizo notar que tendría que comprar el terreno, pagar por las crías y que luego vendrían los gastos de mantenimiento, le dijo que sería imposible que lo pudiera lograr, finalmente le dijo que podría reconsiderar su nota si volviera a hacer el trabajo poniéndose objetivos más acordes con su realidad.

El joven regresó a su casa y meditó mucho, también se acercó a su padre para pedirle un consejo sobre qué debía hacer. Su padre reconoció que era un asunto importante para su hijo, pero le respondió que debía decidir por sí mismo.

Luego de una semana de reflexión, el muchacho volvió a entregar su trabajo, sin hacer modificación alguna y le dijo al profesor: “usted puede quedarse con mi mala nota pero yo me quedaré con mi sueño”.

El hombre, se dirigió a los demás estudiantes y les dijo: “les cuento esta historia, que es la mía. Hoy estamos dentro de la casa de mis sueños, en medio del rancho que un día me propuse tener como una meta en mi vida, todavía conservo la tarea que un profesor me dejó cuando era un niño”.

Después añadió que lo mejor de esta historia es que hace un tiempo ese mismo maestro vino con un grupo de chicos a conocer mi rancho, al irse le contó que él cuando era profesor, era una especie de ladrón de sueños y que durante ese tiempo le robó un montón de sueños a los niños; sin embargo, le felicitó el haber tenido la fortaleza suficiente para no abandonar su sueño.

Moraleja

No dejemos que nadie nos robe nuestros sueños, ni tampoco robamos a otros los suyos.

Anexo 9

1 ¿Cómo imagino mi vida en un año?

2 ¿Qué me gustaría que sucediera en un año?

3 ¿Por qué sería bueno que suceda?

4 ¿Qué puedo hacer para que ocurra?

Fuente: Paula Barrett

Anexo 10

Mi Proyecto de Vida



¿Quién soy y dónde estoy?

¿Qué personas y qué cosas han influido en mi vida?, ¿por qué?

¿Cuáles son mis intereses?, ¿qué cosas me gusta hacer?, ¿cuáles son mis sueños?

¿Cuáles son mis metas?

Meta	Fecha	Plan de acción

Fuente: Elaboración propia

Anexo 11

Prueba de Retroalimentación

“Convirtiendo las adversidades en fortalezas”

- 1 La resiliencia es:
 - a) La capacidad que tienen las personas para salir adelante a pesar de las circunstancias traumáticas vividas.
 - b) Cuando las personas sufren infortunios en la vida.
 - c) Recuperarse de las tristezas.
- 2 El autoconcepto y la autoestima ...
 - a) ... son lo mismo
 - b) ... tienen que ver con la familia
 - c) ... son conceptos relacionados a la resiliencia
- 3 Se dice que una persona está satisfecha consigo misma cuando...
 - a) ... hace todo lo que otros le dicen
 - b) ...reconoce sus talentos y virtudes
 - c) ...es casi perfecta
- 4 Pensamientos irracionales son:
 - a) Aquellos que siempre están en equivocados
 - b) Los pensamientos de los niños
 - c) Aquellos que no tienen un sentido lógico
- 5 Las emociones pueden motivarme a:
 - a) Hacer las cosas mejor
 - b) Un tipo de comportamiento
 - c) No ser yo misma
- 6 Según lo aprendido, ¿cuál debería ser el orden correcto?
 - a) Pensamiento-Emoción-Comportamiento
 - b) Emoción-Comportamiento-Pensamiento
 - c) Comportamiento-Pensamiento-Emoción
- 7 Puedo decir que confío en mí misma, cuando...
 - a) Creo siempre en los demás
 - b) Reconozco mi valor y asumo desafíos
 - c) Siempre saco buenas calificaciones
- 8 Un proyecto de vida es:
 - a) Lo que esperas para el futuro
 - b) Es un plan trazado con el propósito de alcanzar metas en la vida
 - c) Alcanzar estabilidad económica

Fuente: Elaboración propia